

Régal

n°25 octobre & novembre 2008 - 3,90 €

TOUS LES PLAISIRS DE LA TABLE

VINS
> LES GRANDS **ROUGES** DU **RHÔNE**
> *ENQUÊTE :* LES VINS MÉDAILLÉS

60 BONS PETITS PLATS D'AUTOMNE

spécial pomme de terre
en cocotte, en soupe, en gratin

Pomme de terre en cocotte aux poivrons rouges

Pintade, canard...
des recettes étonnantes

T 01664 - 25 - F: 3,90 € - RD

n° 25 - octobre & novembre 2008



PHOTO DE COUVERTURE
BERNHARD WINKELMANN
RÉALISATION MONIQUE MOUNGUES
AVEC SORAYA WINKELMANN

sommaire

À l'affût

De saison

En cuisine

Sortie du prochain numéro
le 13 novembre 2008







À la découverte

mieux consommer

RECETTE GAGNANTE DU N° 24

1er PRIX *Marie-Claire DOUSSET, Les Sorinières (Loire-Atlantique)*

Veau aux raisins en papillotes

POUR 4 PERSONNES
Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Couper une tomate en 4 tranches épaisses, l'épépiner. Faire dorer dans 30 g de beurre et 2 c. à soupe d'huile d'olive 800 g de quasi de veau coupé en 4 gros cubes. Retirer. Faire revenir 2 minutes 2 échalotes émincées, les retirer. Découper 4 carrés de 22 cm de papier sulfurisé. Disposer au centre de chaque carré une tranche de tomate, 2 feuilles d'estragon, 1 cube de veau, quelques grains de raisin rosé. Répartir les échalotes, verser 1 c. à café de cognac ou de whisky, saler et poivrer. Fermer les papillotes. Cuire au four 10 minutes. Servir avec des courgettes cuites à la vapeur et passées au beurre au dernier moment.

2e PRIX *François DUMONTEL, Saint-Privat-des-Vieux (Gard)*
3e PRIX *Tiphaine SÉGURET, Cysoing (Nord)*
4e PRIX *Angélique SIMON-CUCCHI, Toulouse (Haute-Garonne)*
5e PRIX *Christiane BEL, Loos-en-Gohelle (Pas-de-Calais)*
6e PRIX *Jacques FONTAINE, Douai (Nord)*

Les recettes ont été choisies par un jury composé de Patrick Fignol, Le Relais d'Auteuil (Paris), Christian Peyre, Domaine de Bournissac (Bouches-du-Rhône), Patrick Antoine, Le Cap Marine (Meurthe-et-Moselle), et Michel Roth, Le Ritz (Paris).







index des recettes

entrées

plats

desserts

divers

Bonheurs d'automne

« Pomme, poire, miel, vanille, cannelle, à la seule évocation de ces noms, leurs parfums embaument déjà la cuisine avec douceur et chaleur. Des classiques de saison incontournables, nous direz-vous en feuilletant ce numéro de *Régal* ! Oui bien sûr, un peu, mais pas tout à fait. En cuisine comme ailleurs, l'histoire se répète mais évolue. Ces bons petits plats qui nous mettent en appétit, on les aime, on les veut, et on les « revisite » toujours avec plaisir en n'excluant ni l'originalité, ni l'audace, ni la liberté. Mais pour cela, nul besoin de faire tomber le flacon d'épices dans la sauteuse pour épater ses amis. Dans ces pages, pas de complication gratuite, de fioritures et de mélanges savants mais une cuisine conviviale et généreuse, qui rassure. Des plats en quête du meilleur qui mettent l'accent sur la qualité des produits avec juste le goût de ce qu'ils sont. Et comme bon produit rime aussi avec pomme de terre, savez-vous que l'année 2008 lui est consacrée ? D'ailleurs, parmi toutes les variétés qui existent et leurs mille et une recettes, toutes plus gourmandes les unes que les autres, il nous a été vraiment difficile de fixer notre choix. Alors essayez-les, au quotidien comme pour les jours de fête, elles feront l'unanimité. Enfin, sachez que plus nous en consommerons, plus nous en cultiverons et plus nous contribuerons à vaincre la faim dans le monde. Un beau geste, non ?
Pour terminer, vendanges obligent, le vin est aussi à l'honneur. Nos spécialistes et experts talentueux explorent et examinent avec amour et rigueur notre territoire. Résultat, une aide précieuse pour maîtriser l'univers des grands vins mais aussi d'excellents bons plans plus abordables pour vous guider les yeux fermés. Au programme, la promesse d'un vrai bonheur que nous vous invitons à partager. »

Martine Soliman
rédactrice en chef

écrivez-nous

La mayonnaise prend

Bravo pour votre article sur la mayo. Il fallait oser car cela paraît tellement simple de la faire, mais vu le nombre de personnes qui achètent ce produit « de qualité moyenne » en magasin à part un ou deux produits au rayon frais, je vous tire donc mon chapeau. Étant donné la quantité que j'ai pu faire dans ma carrière, je vous donne quelques astuces supplémentaires. Mélanger d'abord le jaune d'œuf, la moutarde et le sel, puis attendre deux minutes, le sel fond, ce qui évite les points blancs lors de la présentation, de même que pendant ce temps le jaune mélangé avec la moutarde, cuit, ce qui facilite l'émulsion, puis éviter le poivre noir pour l'esthétique et privilégier le blanc, plus discret et plus savoureux, et pour finir monter la mayo en tournant toujours dans le même sens afin de pouvoir donner deux trois tours dans le inverse en fin de préparation, ce qui permet de la « serrer » et de la rendre plus ferme. Merci pour l'écoute que vous apportez à vos lecteurs, et recevez, Madame, Monsieur, mes respectueuses salutations.

Michel Honoré, e-mail

Œufs brouillés

Après la lecture de votre dernier numéro je me suis précipitée sur une yaourtière, cela fait un moment que j'y pensais… Ce qui m'a décidée c'est que j'ai lu dans votre article que l'on pouvait faire une préparation aux œufs avec la yaourtière. Depuis, je cherche une recette, j'ai beau surfer comme une folle, je n'en trouve pas. Pouvez-vous m'indiquer où trouver la recette de mes rêves ? Merci et continuez à nous faire saliver avec votre magazine.

Françoise Tulane, par e-mail.

Une malencontreuse erreur de coupe nous a fait publier une bêtise. On ne peut pas faire de préparations à base d'œufs dans une yaourtière compte tenu de la température. Avec toutes nos excuses et en espérant que vous nous garderez votre confiance.

Invitation

Je suis abonné à *Régal* depuis plus de deux ans, j'aime beaucoup votre magazine : les recettes, les reportages et la rubrique « Produits du marché », étant moi-même commerçant sous le marché central de La Rochelle : visitez mon banc ! Mon site : chez-arnaud.com. En espérant vous voir bientôt ! Vous serez les bienvenus.

Arnaud Arrif, La Rochelle.

Merci à ce fidèle lecteur que nous ne manquerons pas d'aller saluer à l'occasion d'un reportage dans sa délicieuse région.

(trop) épicé

Dans le dernier *Régal*, n° 24, le dossier « Petits poissons » comprend une partie sur les épices. La chroniqueuse qui a réalisé le dossier n'a jamais dû goûter le cumin ni le safran, car comment peut-on laisser écrire que ces deux épices exhalent des saveurs piquantes ? Elle peut penser que leur parfum est assez « fort », mais si elle les trouve piquantes, il faut qu'elle change de métier !

Marie-Carmen Verdeguer, par e-mail

Les goûts et les épices… Nombreux sont ceux qui trouvent cumin et safran « piquants » et ces deux épices sont ainsi qualifiés dans des ouvrages sérieux. Nous sommes désolés d'avoir déclenché un tel courroux contre notre excellente journaliste à laquelle nous renouvelons toute notre confiance.

RÉGAL - Courrier des lecteurs
22, rue Letellier - 75739 Paris Cedex 15
ou par mail à : regal@uni-editions.com

Régal
Bimestriel octobre & novembre 2008 n° 25
Une publication du groupe Uni-éditions
Président Jacques Lenormand
Directeur général, directeur de la publication Jacques Brière
Directrice générale adjointe Véronique Faujour
Assistante Marine Laire
22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15
standard : 01 43 23 45 72
télécopie : 01 43 23 04 95
Pour toutes questions à propos de votre abonnement : BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex
N° Indigo 0 825 821 831

Directeur de la rédaction Yves George
Rédactrice en chef Martine Soliman
Rédactrice en chef adjointe Valérie Bouvart
Directeur artistique Christophe Savelli
Secrétaire de rédaction Mylène Calas
Conseil vins Olivier Bompas
Secrétariat Maryse Boreggio
Fabrication Éric Thirion

Finances et ressources humaines
Directeur Jean-Luc Bourgeas
Responsable comptabilité Nacer Aït-Mokhtar
Responsable contrôle de gestion Christian Garnier
Responsable ressources humaines Christelle Yung

Promotion et développement
Directeur
Pascal Rouilleau
Directeur de la diffusion
Jean-Jacques Desroches
Directeurs commerciaux
Jean-Luc Samani, Philip Deniau
Responsable commerciale
Isabelle Moya
Responsable marketing
Fabienne Vidal
Responsable abonnés
Patricia Morvan
Gestion informatique
David Canonge
Vente au numéro
Xavier Costes

Publicité
Le Liseur Media
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris. Tél : 01 44 88 97 70.
Fax : 01 44 88 97 79.
Directrice générale
Corinne Rougé. Tél : 01 44 88 97 73.
Directrice de publicité
Fanny Michaux. Tél : 01 44 88 93 71.

Photogravure Arciel Graphic
Impression Nilag/Arvato
Ce numéro a été tiré à 300 000 ex.
Dépôt légal à parution
Commission paritaire
1209 K 85734
ISSN : 1769-3977

Ce numéro comporte :
- un encart Fortunat sur une partie des abonnés ;
- un encart CRT/PACA sur une partie des abonnés ;
- un encart PETER HAHN sur une partie des abonnés ;
- un encart collé CAGGENEAU sur la totalité de la diffusion ;
- un encart UNIVEGES sur une partie des abonnés ;
- un encart publicitaire "Spécial vin 2008" folioté en chiffres romains de I à XIV, inséré après la page 122 du magazine.



simplicité et folle originalité

TEXTE MONIQUE MOURGUES - STYLISME MARTINE SOLIMAN - PHOTO BERNARD WINCKELMANN

Velours d'échalote aux perles de ricotta pistachées

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

• 250 g d'échalotes • 30 g de beurre • 100 g de ricotta • 30 g de gros raisins secs blonds • 15 g de pistaches décortiquées • 1 tablette de bouillon de volaille • Poivre.

RÉALISATION

1. Pelez les échalotes, émincez-les. Faites chauffer doucement le beurre dans une casserole à fond épais, ajoutez les échalotes et laissez-les cuire une dizaine de minutes sans les faire colorer, sur un feu très doux.
2. Faites dissoudre la tablette de bouillon dans 40 cl d'eau bouillante. Versez ce bouillon sur les échalotes, ajoutez les raisins secs et laissez mijoter 30 minutes à couvert. Mixez pour donner au potage un bel aspect velouté, poivrez. Il est inutile de saler, le bouillon de volaille l'étant déjà. Réservez au chaud.
3. Dans un petit hachoir électrique, réduisez les pistaches en fine chapelure. Façonnez des petites billes de ricotta de la taille d'une noisette. Salez-les, poivrez-les et roulez-les dans la chapelure de pistache. Gardez-les au frais dans le réfrigérateur.
4. Au moment de déguster, répartissez le velouté dans des petits verres épais supportant le chaud (ou à défaut dans des petites tasses à café). Déposez une perle pistachée en surface et savourez bien vite.

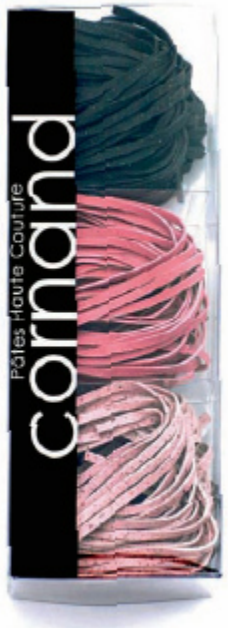
Recette d'après une idée de Sonia Ezgulian, cuisinière et auteur de livres de cuisine.

QUE BOIRE AVEC ?
Un Sud-ouest blanc, un Condrieu ou un Alsace pinot gris.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des et vins.



un saisissant chaud et froid

bruits de casseroles



perles de **tagliatelles**

Des couleurs irrésistibles et une trentaine de saveurs qui vont des senteurs boisées aux épices exotiques en passant par des notes fraîches, voici les nouvelles pâtes Haute Couture. Bonnes tout autant que belles, ce sont celles de Cornand, le fabricant artisanal de Saint-Étienne, dont le procédé de fabrication manuelle remonte à 1919 !
Pâtes Haute Couture Cornand, 7,60 € les 333 g, en exclusivité au Lafayette Gourmet.



l'art **du tonneau**

Des tonneaux sur la table ? Estampillés, numérotés, ces tonneaux reproduisent en version mini la collection de Gérard Bru, le propriétaire du domaine Puech-Haut. Ce passionné d'art offre un tonneau de son vin à des artistes qui le lui renvoient, peint. Une centaine de ces tonneaux tournent ainsi dans les expos. Bib'art, la version pour particuliers, reproduit la collection. Plus original encore, le Bib'art duo avec deux litres de vin rosé d'un côté du tonnelet et deux litres de blanc de l'autre. Les invités adorent !
Existe en rouge, blanc ou rosé pour l'AOC, en rouge ou rosé pour les vins de pays.
Bib'Art, 28 € les 5 litres en AOC chez les cavistes et 18 € en vin de pays dans les GMS.
Points de vente au 04 99 62 27 27.



le Bazaar **du marais**

Après Boulogne-Billancourt en juin, Kitchen Bazaar ouvre un magasin dans le Marais. Avec un nouveau look d'enseigne pour vous laisser naviguer en pleine extase parmi des ustensiles de cuisine haut de gamme et design.
Kitchen Bazaar, 4 rue de Bretagne, Paris 3e. www.kitchenbazaar.fr



l'échalote **dans la course**

Ce n'est pas le titre d'un film, mais c'est un vrai soulagement : après la pénurie de l'an passé, la bonne récolte d'échalote de cet été nous donne l'occasion de renouer avec la finesse incomparable de son parfum. Crue en salade, cuisinée ou juste compotée : une vraie alliée en cuisine.
En rayon, chez les marchands de fruits et légumes et sur les marchés.





chocolat **folie**

L'envie de croquer, vous connaissez ? Quatre cents participants venus du monde entier dont 140 chocolatiers vous attendent au Salon du chocolat. De quoi se laisser tenter par les animations cacaotées : créations éphémères, ateliers de stars de la gastronomie et concours de pâtisserie, entre autres dégustations. Profitons-en puisque chaque Français ne consomme que 6,8 kg de chocolat par an !
Du 29 octobre au 2 novembre, à Paris, Porte de Versailles (halls 5/2 et 5/3).
Entrée : 12 €, 6 € pour les enfants de 3 à 12 ans.
www.salonduchocolat.com



trio **éphémère**

On la croyait éternelle, mais voilà Bonne Maman qui revendique à son tour les plaisirs de l'éphémère avec un coffret de trois confitures concoctées pour l'automne 2008 : figue-canelle, fraise-menthe et abricot aux amandes. Trois fois meilleur !
Confiture Bonne-Maman, 4,60 € le coffret de 3 pots de 137 g, à partir de novembre.

chaud **dessous !**

Un dessous-de-plat original, joli et pratique : les billes de céramique emmagasinent la chaleur. Idéal pour garder un plat cuisiné chaud avant de le servir.
65 € le dessous-de-plat perle Adam et Harborth.
À Bis, 24, galerie Vivienne, Paris 2e. Tél. : 01 42 96 54 76.



TEXTE GWENAËLLE LEPRAT



emballez, **c'est conservé**

Comme chez le charcutier et le fromager, un vrai papier fraîcheur pour préserver les aliments, les laisser respirer sans qu'ils se dessèchent ou prennent les odeurs du réfrigérateur. On peut même écrire dessus le nom du produit et sa date d'emballage. À se demander comment on a fait jusqu'à maintenant !
Papier fraîcheur Alfapac, 2,50 € le rouleau de 12 m, en GMS.

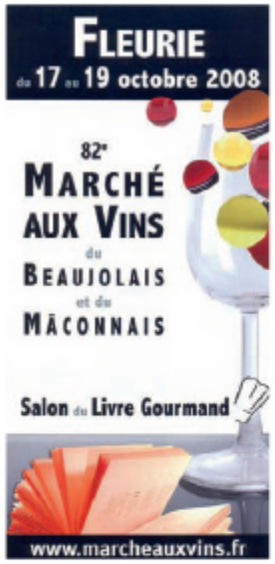
bonbons **à gogo**

Pour se changer les idées et revendiquer son droit aux petits plaisirs, on participera bien volontiers à la manifestation ludique organisée par le collectif des fabricants de bonbons ! Une joyeuse déferlante de bonbecs, du Carambar au chewing-gum en passant par les bonbons à l'anis et toutes les sucettes multicolores.
Le 3 octobre. Lieux à découvrir sur www.petits-plaisirs.com



marché **aux vins**

Depuis 2002, le Marché aux vins du Beaujolais et du Mâconnais, converti à la vente à la bouteille, est ouvert aux particuliers. Si on est loin des ventes à la bougie de son lancement en 1925, on aime le contact direct avec les vignerons et les dégustations commentées ! Pour la première fois, le Salon accueille un salon du livre gourmand, soutenu par la journaliste gastronomique Valérie de Lescure.
Marché aux vins, Fleurie (Rhône), du 17 au 19 octobre. 4 €, avec un verre de vin. Tél. : 04 74 04 15 62.





café **généreux**

Serré ou allongé ? Jusqu'à fin septembre, 350 professionnels français de la restauration s'engagent, avec l'opération café, à reverser à Action contre la Faim 0,10 € par café vendu. En 2007, ils avaient ainsi récolté 85 000 €, qui ont permis d'aider à combattre la malnutrition dans le monde.
www.actioncontrelafaim.org

des chiffres



L'Auvergne sur un plateau

L'Auvergne s'épanouit aux couleurs dorées de l'automne. On peut découvrir cette superbe région en suivant un itinéraire gourmand, la route des fromages*. Tour d'horizon :
46 676 tonnes de fromages AOC d'Auvergne sont produites par an (soit 1/4 du tonnage des AOC fromagères françaises)
Le cantal : ce cylindre de 35 à 45 kg nécessite plus de 400 litres de lait de vache pour atteindre sa taille optimale. Sa production annuelle est de 18 112 tonnes.
Le saint nectaire : 22,2 % des ménages français achètent ce fromage d'environ 1,7 kg. Sa production annuelle est de 14 710 tonnes.
La fourme d'Ambert : il faut 18 litres de lait de vache pour fabriquer une fourme de 2 kg. Sa production annuelle est de 6 083 tonnes.
Le bleu d'Auvergne : 7 entreprises, fermières ou laitières, le fabriquent. Sa production annuelle est de 6 197 tonnes
Le salers : il n'est produit dans les fermes que du 15 avril au 15 novembre. Sa production annuelle est de 1 574 tonnes.
*www.fromages-aoc-auvergne.com

TEXTE GWENAËLLE LEPRAT

tout beau, tout bio





chic et **engagé**

Incroyable mais vrai, Bonneterre lance d'un côté une gamme de plats exotiques pour aider de femmes de quartiers sensibles à se réinsérer dans le monde du travail, et de l'autre une ligne raffinée de douceurs avec la complicité de la styliste tendance Lolita Lempicka. De l'engagement équitable labellisé Max Havelaar à l'univers gourmand et poétique de sa nouvelle fée, voilà un grand écart destiné à pulvériser tous les clichés du bio auprès de ceux qui lui résistaient encore.
Plats exotiques, à partir de 5,98 €, en boutique bio ; les gourmandises Lolita Lempicka-Bonneterre, à partir de 7,95 €, en boutique bio et dans les épiceries fines.





le coing **des fromages**

Spécialiste des fruits, Favols a concocté avec son maître fromager affineur des délices sucrés pour le fromage. Figue, miel avec les chèvres, cerise noire avec le brebis, myrtille, cinq baies avec les comtés et coing, thym, romarin avec les roqueforts et autres bleus. Coup de foudre pour ce petit dernier : la saveur sucrée du coing adoucit celle, salée, du fromage et révèle un nouvel arôme de fruits et de champignons, délicatement parfumé de thym et de romarin.
2,50 € environ le pot de 110 g, dans les épiceries fines et chez les fromagers. www.favols.fr

ils nous régalent

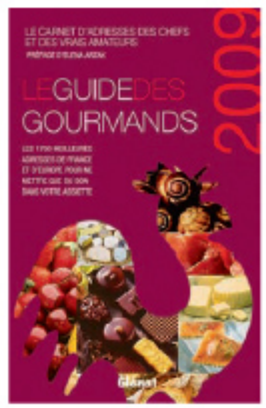
le coup de maître **du jeune Aymeric Buiron**

Déjà lauréat en Bourgogne, Aymeric Buiron, 20 ans, a remporté la finale nationale du concours « Le bœuf, les races à viande de France » organisé dans les cuisines du Ritz. À peine sorti du lycée hôtelier, il a convaincu un jury prestigieux – dont Michel Roth et Dominique Loiseau – avec ses ravioles au jarret et ses cubes de paleron glacés au vin rouge : *« Mes parents étant tous les deux dans le métier, j'étais souvent seul à la maison, j'ai donc commencé à cuisiner tout petit ! »* Rendre tendre et fondante une viande bon marché à cuisson longue, il adore. L'oiseau, qui avait envie de voyager, a rejoint pour un an la brigade du Français Daniel Boulud à New York. On se consolera chez son parrain, Frédéric Doucet, du *Restaurant de la Poste* à Charolles (Saône-et-Loire).



le panier **au bras**

Vacances, week-end, balades, ne partez ni sans votre panier ni sans *Le Guide des gourmands* 2009. Cet ouvrage référence les meilleurs produits, les plus talentueux artisans, agriculteurs et éleveurs en France et en Europe. Les produits sont répertoriés par spécialités – pains, viennoiseries ; cochon, andouille, boudin… ; foie gras ; poissons et coquillages ; viandes et volailles ; épices, huiles et vinaigres ; fruits et légumes, etc. Que rapporter de Dieppe, de Draguignan ou de Cancale ? Où dénicher les meilleurs saucissons, les plus beaux tourteaux et les kugelhofs les plus moelleux ? Rien n'est oublié. Les gourmands ont leur bible.
Le Guide des gourmands 2009. Éditions Glénat, collection Le verre et l'assiette, 19 €.





passion **cacao**

Coup double cet automne pour François Pralus, l'un des trois derniers maîtres chocolatiers à fabriquer encore son propre chocolat. Après Roanne, Annecy, Charlieu et Renaison, il ouvre enfin une boutique à Paris et sort, avec Laurence Cailler, *Cacao Vanille*, un magnifique ouvrage à paraître en octobre aux éditions Agnès Viénot *(Régal vous en reparlera)*.
Chocolats Pralus. Tél. : 04 77 68 99 36. www.chocolats-pralus.com
Boutique parisienne : 35, rue Rambuteau (4e).



à L'Estaminet **des Enfants Rouges**

Estelle Winckert a repris *L'Estaminet*, le restaurant créé par Thierry Poincin dans le plus vieux marché de Paris. Décontracté et bohème. On y vient dès 9 heures pour un brunch ou un jus de fruits bio. Au fourneau, elle travaille les produits de saison et assure une vraie cuisine de bistrot. Soupes, blanquettes, etc. sont servis au déjeuner, l'après-midi s'étire côté sucré ou autour d'un verre de vin sur le zinc.
L'Estaminet des Enfants Rouges, marché des Enfants-Rouges, 39, rue de Bretagne, Paris 3e. Tél. : 01 47 72 28 12. Le plat à partir de 12 €. De 9 h à 20 h. Pas de réservation le week-end. Fermé le lundi.

TEXTE GWENAËLLE LEPRAT



crayons **à croquer**

Patrick Roger, l'artiste chocolatier, ne cesse de nous surprendre. Il a imaginé une rentrée en douceurs avec ces crayons de couleur en pâte d'amande multicolore et légère, posés sur un lit de chocolat. Bien meilleur que de mâchouiller ses stylos !

29 € la boîte, dans ses trois boutiques et sur http://boutique.patrickroger.com. Tél. : 01 43 29 38 42.



marrons **nec plus ultra**

Christophe Sabaton, le confiseur d'Aubenas, attend impatiemment le début de la récolte de châtaignes d'Ardèche AOC. Ses premiers marrons glacés seront vendus en coffrets à tirage limité dès le 20 novembre. N'attendons pas les fêtes !

18 € le coffret de marrons primeurs (frais de port 6 €). À commander avant le 15 octobre sur www.sabaton.fr ou au 04 75 87 83 87.

le web gourmand

mon bœuf **à moi**



Éleveur de bœufs, Christophe Dardus ne se contente pas de vivre dans le parc naturel de la Brenne avec son troupeau. Il veut le faire savoir et garder le contact avec le consommateur. Avec un cuisinier passionné d'épices comme lui, il concocte des plats à base de viande de bœuf qu'il stérilise et propose directement sur son site, conditionnés en Doypack. Un clic et vous recevez, en colissimo, votre repas de ce producteur atypique. Ce parfait hédoniste va jusqu'à suggérer un morceau de musique pour chaque recette. Sans colorants ni conservateurs.

Six plats aux choix.
8 € le sachet de 450 g sur www.christophedardus.com





épicerie fun

Charlotte Benoît a lâché la communication pour créer une boutique web branchée, colorée et pétillante consacrée aux produits gourmands rigolos. Pâtes au pain d'épice, sels en spray, sirop de poivre noir, mugs à piercing… tout est atypique en termes de saveur ou de packaging avec un catalogue sans cesse renouvelé.

www.sibo-sibon.com

punch au **Savour Club**

Nos grands-parents commandaient déjà au Savour Club, le club d'œnologie et de vente à distance. L'institution rêvait d'une cure de rajeunissement. Olivier Baussan, « monsieur huile d'olive », homme de grand talent, a contribué à réorganiser le site. Résultat : un site très clair, avec de nombreuses entrées et une foule de conseils, jusqu'aux accords culinaires. Les boutiques du club profiteront l'une après l'autre de ce coup de pep's. *www.savourclub.fr*

Première boutique « new look », 11-13 rue Cros, Paris, 16e. Tél. : 01 42 30 94 18.



précieux **ormeau**

Parmi les rares pêcheurs plongeurs professionnels, Philippe Orveillon cueille l'ormeau dans les anfractuosités rocheuses autour de Saint-Malo. Pour profiter de la chair à la saveur très délicate de ce coquillage, il la prépare simplement : dans la coquille ovale à l'intérieur nacré, il prélève le muscle ou pied blanc, qu'il ne bat plus à la manière ancienne pour l'attendrir, mais qu'il laisse « mûrir », en bas du réfrigérateur, parfois dans du lait, entre 24 et 48 heures après la pêche. Il le découpe ensuite en lamelles pour le poêler à l'huile d'olive et le déguster nature, juste salé et poivré. Si le prix élevé de l'ormeau s'explique par sa rareté, l'espèce, protégée, semble désormais hors de danger. Une bonne raison de le découvrir, sans tout laisser aux Japonais, qui en raffolent.

À partir du 1er octobre.
Points de vente de son mareyeur Le Corsaire au 02 99 82 82 42. Restaurant de la Porte Saint-Pierre, Saint-Malo (Ille-et-Vilaine). Tél. : 02 99 40 91 27.

TEXTE GWENAËLLE LEPRAT

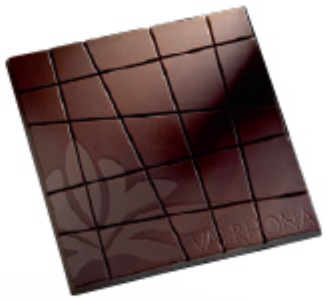
saveurs d'ailleurs



infusion de chocolat

Plonger dans sa tasse de lait chaud du chocolat grand cru d'Équateur ou de Madagascar, présenté sous la forme d'une fève de cacao, et le laisser doucement infuser. Un rituel original pour obtenir un mélange subtil, à la fois crémeux et onctueux. Parfums au choix : cacao & chili, cacao & vanille ou seulement cacao.
Tchocolatl, des Confiseries Coppeneur, 1,95 € la dosette de 25 g au Lafayette Gourmet.

Valrhona décalé



Valrhona, la grande marque de chocolat à l'emblème de la fleur de cacao, lance une tablette au format carré et aux morceaux à géométrie variable pour ses huit grands crus : guanaja, caraïbe, manjari, abinao, alpaco, taïnori, jivara et tanariva.
À signaler aussi une nouvelle présentation de son bloc à cuisiner, puissant et chocolaté.
3,30 € la tablette et 23,12 € le bloc de 1 kg, dans les épiceries fines.



spéculoos à tartiner

Depuis le lancement de la pâte à tartiner Spéculoos en Belgique, le pays du biscuit magique, le suspens était insoutenable et on n'avait même plus honte de se faire envoyer ou rapporter des pots par des inconnus charitables rencontrés sur le Net ! Elle arrive enfin sur nos rayons pour la rentrée. À déguster seule, avec une glace à la vanille, sur une crêpe ou même plongée dans le café.
2,59 € le pot de pâte à tartiner Original Spéculoos de Lotus. Points de vente au 03 20 39 77 00.



qui coupe le kaki

Si le sauvage est astringent, le kaki des vergers de la région de Valencia (Espagne) allie une couleur éclatante à une irrésistible douceur en bouche. La nouvelle variété, le persimon, a une saveur légèrement vanillée et une chair plus ferme, presque croquante. Idéal pour couper le fruit en tranches ou en cubes et imaginer des associations salées ou sucrées.
À partir d'octobre, en rayon et sur les marchés.



macadamia nut

La noix de macadamia vient d'Australie. « Kindal » pour les Aborigènes, « reine des noix » pour les Australiens, elle possède des qualités nutritionnelles et un taux élevé d'acides gras mono-insaturés, favorables à la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète. À déguster nature, grillée, émincée…
Nature ou salée, sous plusieurs marques, au rayon fruits secs et apéritif des GMS ou des épiceries fines.
www.noixdemacadamia.fr



La friteuse nouvelle génération de Seb, Actifry : un kilo de frites fraîches avec une seule cuillère à soupe d'huile

IDÉES RECETTES

Chips « no limit »

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 2 MINUTES

Épluchez 4 grosses pommes de terre. Émincez-les à la mandoline. Plongez les lamelles par petites poignées dans l'huile à 170 °C pour qu'elles puissent prendre une forme ondulée. Faites-les dorer 1 à 2 minutes en remuant de temps en temps, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Salez.

Haricots verts en chemise

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 3 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 500 g de haricots verts • 100 g de roquefort • 4 ou 5 feuilles de pâte filo • 1 c. à soupe de pignons de pin • 1 petit bouquet de persil • 1 jaune d'œuf • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Équeutez les haricots verts, rincez-les. Coupez-les en trois, faites-les blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Égouttez-les.
2. Rincez le persil, hachez-le finement. Mélangez-le aux pignons de pin. Ajoutez les haricots et le roquefort coupé en dés. Poivrez, mélangez bien.
3. Préchauffez l'huile à 180 °C.
4. Coupez les feuilles de filo en deux. Posez un peu de préparation sur une demi-feuille de pâte filo. Rabattez la pâte sur la préparation et roulez pour former un nem. Préparez de la sorte 10 rouleaux et plongez-les quatre par quatre dans la friteuse, 2 à 3 minutes. Égouttez sur du papier absorbant.

UN LIVRE

FRIT STYLE

Dans cet ouvrage réalisé avec Riviera & Bar, Yvan Cadiou propose 40 recettes originales pour explorer le continent friture.
Romain Pages Éditions, 12,50 €.

TEXTES FRANÇOISE SAUVAN - PHOTO LAURENT ROUVRAIS

Une envie dingue de friteuse

De belles frites, dodues, dorées, croustillantes et faites maison… c'est possible. Succombez à la tentation de la friteuse, mais en toute connaissance de cause.

La pomme de terre est une reine, les frites ses petites princesses. Chez les Chti's évidemment, mais dans tous les foyers français, la friteuse a la cote. Il se vend, dans l'Hexagone, un million de modèles chaque année et Moulinex vient de lancer son maxi-modèle de 2 kg. Et que préfèrent 30 % des Français ? Consommer la pomme de terre sous forme de frites !

Une friteuse, ça fonctionne comment ?
Une friteuse est un appareil de cuisson composé d'une cuve d'une capacité en huile de 1,2 à 5 litres, d'une résistance électrique qui porte l'huile à 170-190 °C et d'un panier amovible dans lequel on dépose les aliments devant être frits. La cuve est fermée par un couvercle muni d'un filtre et parfois doté d'un hublot permettant de surveiller la cuisson. Certains modèles sont également pourvus d'un minuteur.

Avec une friteuse, je fais quoi ?
Des frites évidemment, mais aussi des chips, des nouilles frites, des beignets, des amuse-bouches réalisés avec des feuilles de brick, des ravioles frites, des nuggets, des petits pains frits indiens, des carrés de crème d'amande craquantes…

Mode d'emploi

POUR AVOIR DE BELLES FRITES CROUSTILLANTES

• Choisissez une huile d'arachide, de tournesol ou "Isio ".
• Achetez des pommes de terre bintje, les meilleures qui soient pour les frites.
• Après avoir détaillé les pommes de terre en bâtonnets, rincez-les pour en ôter l'amidon. Séchez-les bien, les frites absorberont moins d'huile.
• Mettez l'huile à chauffer à 170-190 °C. Sa température doit impérativement être inférieure à 200 °C pour éviter qu'elle ne fume et ne se décompose.
• Lorsque les frites sont bien dorées, sortez le panier, égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant pour retirer le surplus d'huile. Salez ou aromatisez avec des herbes.

BON À SAVOIR

• Changez l'huile toutes les dix utilisations environ. Préférez une friteuse comportant une « zone froide » et munie d'un filtre à huile (Seb), ce qui permet un plus grand nombre d'utilisations avec le même bain.
• Ne salez pas dans la friteuse pour que l'huile conserve sa neutralité.

ACTIFRY, BIEN PLUS QU'UNE FRITEUSE

Cet appareil de la gamme Nutrition Gourmande de Seb a été développé avec des nutritionnistes.
Pour quoi ? Pour que les personnes ayant un problème de poids ou désireuses de consommer moins de graisses puissent manger des frites : une frite cuite avec Actifry contient 3 % de matières grasses. Cuite avec une friteuse classique, le pourcentage passerait à 15 % !
Comment ? Une cuillerée à soupe d'huile suffit pour 1 kg de pommes de terre. Au lieu du bain d'huile, une pâle qui tourne et un peu d'air chaud propulsé dans l'appareil.
Résultat : des frites un peu moins croustillantes, sauf les frites surgelées. Il n'est pas possible de faire des chips ou des beignets, mais on a toute latitude pour cuisiner des viandes et des poissons comme dans une sauteuse. Au hit-parade, le poulet à l'ananas. En toute tranquillité, sans avoir à surveiller la cuisson et sans odeur ! Avec une grande facilité de nettoyage et sans huile à filtrer. 199,99 €.

TROIS BONNES FRITEUSES À BAIN D'HUILE

Moulinex - XXL
Modèle doté d'une cuve d'une capacité de 3,3 l d'huile pour 2 kg de frites. Puissance 2 100 W. Minuterie sur le modèle haut de gamme. La cuve, la passoire et le couvercle passent au lave-vaisselle. 99,99 €.

Kenwood - DF502
Friteuse d'une capacité de 3,5 l d'huile pour 1,5 kg de frites. Puissance 3 200 W. Minuterie 25 minutes. Modèle de type professionnel tout en Inox 18/10. Entièrement démontable et lavable en machine. À poser ou à encastrer.
Particularité : l'huile est filtrée automatiquement par décantation dans la zone froide située sous la cuve. 170 €.

Riviera & Bar - Perfectys®
Friteuse d'une capacité de 3 l d'huile pour 1 kg de frites. Puissance 2 300 W. Couvercle avec goulotte et hublot. Entièrement démontable et lavable en machine.
Particularité : les résistances sont placées sur plusieurs niveaux. La cuisson est de ce fait plus rapide, les frites plus croustillantes, et l'huile se conserve trois fois plus longtemps. 150 €.

CARNET D'ADRESSES

• *Kenwood. www.kenwood.fr*
• *Moulinex. N° azur : 0810 141 014.*
• *Riviera & Bar. Tél. : 03 88 18 66 18.*
• *Seb. N° azur : 0810 21 10 21.*

TEXTE VALÉRIE BOUVART - PHOTOS DAVID LEFRANC



Trouville exquis

Brigitte Namour, l'auteure de « Yaourts exquis » et de « Pains exquis », a ouvert à Trouville « Les Mots bleus », une librairie pimpante et iodée. Visite guidée… et dégustation.

Brigitte Namour a trois amours : les livres, la cuisine et Trouville. Mais ce cordon bleu commence par faire carrière dans les relations publiques – *« Ma fille, je ne te paie pas des études pour que tu fasses la popote »*, ordonne une maman, sans doute frustrée. La réussite et ses lauriers gourmands débarquent avec de prestigieux clients dans la gastronomie (Hélène Darroze, Eric Kayser, le Cédus…) et la publication d'ouvrages de cuisine (dont *Yaourts exquis* et *Pains exquis*, chez Minerva). Brigitte signe mais persiste à rêver d'autre chose. C'est un jour d'automne 1993, lors d'un rendez-vous professionnel, qu'un train heureusement manqué la contraint à prolonger son séjour à Trouville. La super active Parisienne dépose armes et attaché-case et part fouler le sable de l'immense plage normande : *« La lumière était fabuleuse et j'avais l'impression de marcher sur du daim. »* Conquête est faite. Doucement, les lumières de Paris se ternissent. L'attachée de presse s'attache à d'autres horizons. Et l'idée, comme les pièces d'un puzzle, prend forme : Trouville se gargarise de Dumas, de Flaubert, de Duras et… n'a pas de librairie ! Brigitte, ténacité et passion en bandoulière, effectue un stage à *La Griffe noire* (librairie unique, à la devanture stupéfiante) à Saint-Maur-des-Fossés et déniche un local à retaper rue des Bains, à Trouville. La mayonnaise prend. Elle ajoute quelques pots de peinture et une marraine, la romancière Agnès Desarthe : *Les Mots bleus* sont nés. Littérature au rez-de-chaussée, ouvrages gourmands au sous-sol, quatre tables en fer peintes, un gâteau jaune, l'endroit est convivial, littéraire, savoureux, bref complice. Brigitte peut déguster sa nouvelle vie. Et nous la faire partager. La turbulente foule estivale s'en est allée. La ville normande se détend, s'étire et reprend ses aises d'ancien village de pêcheurs. Il faut goûter ce Trouville-là. Suivons Brigitte, guide de charme haut en saveur, à la découverte d'un Namour de Trouville ■

LE GÂTEAU JAUNE DES « MOTS BLEUS »

• 3 œufs • 2 grosses pommes • 150 g de sucre • 180 g de beurre demi-sel + 1 noix pour le moule • 280 g de farine • 1 citron et demi • 1 sachet de levure chimique.

Préchauffez le four à 200 °C. Zestez le citron, pressez-le. Mélangez la levure à la farine. Faites fondre le beurre. Ajoutez les zestes et le jus du citron. Mélangez. Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez le sucre et fouettez vivement. Ajoutez alternativement, tout en fouettant, des petites quantités de farine et de beurre. Lissez la pâte. Pelez les pommes, coupez-les en morceaux. Ajoutez-les à la pâte. Mélangez délicatement à la spatule. Beurrez un moule à cake antiadhésif. Versez-y la préparation. Faites cuire 50 minutes. À la sortie du four, arrosez le cake du jus du demi-citron. Laissez tiédir et démoulez. (C'est encore meilleur le lendemain.)



LES ADRESSES DE BRIGITTE…

STÉPHANE ET ISABELLE, POISSONNERIE *CÔTÉ MER*, *Halle aux poissons de Trouville-sur-Mer.*

BERNADETTE DENIS, MARAÎCHÈRE, *marché de Trouville-sur-Mer le mercredi et le dimanche.*

ARNAUD ET SES PETITS PLATS BIO, *restaurant au club house des tennis, sur la plage. Coin du feu l'hiver et terrasse l'été. Tél. : 02 31 88 91 62.*

HÔTEL LE CENTRAL, *doté d'une chambre bleu et blanc baptisée "Les Mots bleus", pleine de charme, avec vue sur le port.*
5-7, rue des Bains. Tél. : 02 31 88 80 84.

POP DÉCO, *vaisselle et mobilier de cuisine vintage épatant. 4, rue d'Orléans. Tél. : 06 07 34 73 32.*

… ET SES RECETTES EXTRA

CREVETTES GRISES SAUTÉES (POUR QUATRE)

• 500 g de crevettes grises vivantes achetées chez *Côté Mer* • 1 botte de ciboulette • 2 échalotes • 5 rondelles d'andouille • Huile neutre • Fleur de sel • Poivre du moulin.

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une poêle. Épluchez les échalotes, émincez-les. Ôtez la peau des rondelles d'andouille et coupez-les en petits morceaux. Faites blondir les échalotes à feu moyen. Ajoutez les morceaux d'andouille. Remuez 1 minute. Jetez les crevettes vivantes d'un coup. Couvrez immédiatement avec un plat pour qu'elles ne s'échappent pas et laissez griller quelques minutes à feu moyen. Mélangez sans arrêt à la cuillère en bois pour les griller uniformément. En fin de cuisson, parsemez de ciboulette ciselée, de fleur de sel et poivrez beaucoup. Mélangez et servez chaud avec des tartines de pain grillé et du beurre.

TOMATO PRESTO (POUR QUATRE)

• 6 tomates Paola de chez Bernadette Denis • 4 figues mûres • 2 c. à soupe de vinaigre de figue • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel • Poivre du moulin.

Lavez les tomates et les figues, coupez-les en tranches. Répartissez-les sur quatre assiettes. Arrosez d'un filet de vinaigre et d'huile. Parsemez de fleur de sel et de poivre. Réservez 15 minutes à température ambiante. Servez avec du pain brié (pour saucer !).

TEXTE VALÉRIE BOUVART

des livres du moment



Vive la **rentrée !**

Les bons gestes, les bons outils et les bons produits. C'est décidé, cet automne, ma cuisine sera saine, équilibrée, adaptée à la saison mais pas trop sérieuse…

CUISINISSIME EN 256 LEÇONS, sous la direction de Chuck Williams
Peser, mesurer, minuter, découper, hacher, émincer, râper, glacer… Matériel et techniques sont photographiés et exposés dans cette encyclopédie du savoir-bien-cuisiner : préparer les fruits et les légumes, les viandes et les poissons, cuire le riz pilaf ou en risotto, faire ses pâtes, pocher des œufs, cuire des crabes… Avec ce livre clair, précis et formidablement bien fait, vous ne raterez (presque) plus rien et pourrez (presque) passer votre CAP de cuisinier.
Marabout, 25 €.

LA TABLE DU BIEN-ÊTRE, de Gilles Demaure
Êtes-vous bien dans votre assiette ? Quelle que soit la réponse, ce livre remet les pendules à l'heure. Une foule d'infos sur les produits (variétés, saison…) précèdent des recettes saines et néanmoins gourmandes : cocotte de coquillages au persil plat, wok de riz thaï aux légumes verts, râble de lapin en fricassée aux morilles et aux asperges ou petits pots de crème à la fève tonka. À chaque plat sa valeur énergétique et nutritionnelle et des conseils pour servir et varier les plaisirs. La cuisine, c'est la santé !
Minerva, 39 €.

100 RECETTES DU MARCHÉ ET DU JARDIN POUR UNE VIE SAINE ET GOURMANDE, de Jamie Oliver
Jamie ne prend pas racine. Le gamin gai, doué et amoureux de sa femme vit néanmoins une folle aventure avec son potager. De sa patte unique et complice, il confie ses secrets de jardinier et ne cuisine que ce qu'il fait pousser avec tendresse. Résultat, un superbe ouvrage inspiré, drôle (ne fumez pas les feuilles de rhubarbe !), aux recettes divines : haricots crémeux au crabe et au piment, salsa de tomates au thon grillé ou pudding du jardin d'Éden à la crème de whisky.
Hachette pratique, 29,90 €.



UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE FROMAGE
de Dominique Combet et Marie Quatrehomme

Fromage ou dessert ? Ne vous torturez plus avec ce choix cornélien, ce livre offre de déguster sans se priver pâtes molles à croûte fleurie ou non, pâtes pressées ou persillées et fromages frais. Un bel aperçu de notre riche patrimoine, des idées de plateaux selon les saisons et un festival de recettes fondantes (les fondues !), gratinées (croques, tartes, crumbles…), onctueuses (flans, crèmes et cappuccino), croustillantes (tuiles, sablés, crostinis) ou sucrées (*cheesecake*, glace…) sont réellement irrésistibles. Alors, fromage ou fromage ?
Albin Michel, 20 €.

et aussi

MANGEZ DU LAIT !
de Catherine Madani



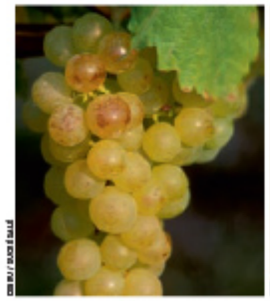
Catherine Madani est-elle soupe au lait ? Le livre ne dévoile pas ses défauts mais confirme en revanche ses qualités de cuisinière inventive. Il y a du tonus dans le lait et dans ses recettes. L'onctueuse soupe aux palourdes, l'aérien cappuccino de champignons ou les craquants caramels au beurre salé sont en plus illustrés des appétissantes photos de Laurent Rouvrais. On boit du petit-lait !
Les éditions culinaires, 9,90 €.

MES AIGRES-DOUX, TERRINES ET PÂTÉS,
de Christine Ferber



La fée des confitures met fruits et petits légumes en pots, non sans les cuisiner aux épices, au miel et au gewurztraminer ou au riesling (primordial). Elle sert ces confits aigres-doux avec les terrines de son enfance, dont elle donne les recettes familiales. Un peu de temps et de patience sont nécessaires à la confection de ces mets, mais le résultat n'en sera que plus précieux.
J'ai lu, 5,60 €.

le chasselas de Moissac & le cantal




Qu'ils soient affiné au cœur des volcans d'Auvergne pour l'un ou cueilli à la main grappe à grappe sous le soleil de la région Midi-Pyrénées entre Cahors et Montauban pour l'autre, ces deux produits d'exception n'ont jamais manqué d'attentions, et cela se sent.

LE RAISIN DE CHASSELAS

Ce fruit a été le premier fruit frais à recevoir une AOC en 1971, suivie d'une AOP (reconnaissance européenne) en 1996. De la même famille que le chasselas de la treille du Roy à Fontainebleau, il a trouvé à Moissac sa terre de prédilection.

BON CHOIX

Récoltées à partir d'août en plusieurs passages (souvent trois), seules les grappes les plus mûres sont retenues et cueillies à la main. Quelques coups de ciseaux pointus viennent ensuite enlever un à un les grains indésirables. On retrouve donc à l'étal des grappes souples et homogènes aux grains libres, laissant entrevoir quelques pépins par transparence, avec le voile de pruine (paillettes de cire naturelle recouvrant le fruit) qui signe fraîcheur et soins délicats. La bande « AOC » apposée sur le colis indique le numéro de traçabilité et les coordonnées du producteur (ils sont 450).

BONNE GARDE

Les grappes se gardent plusieurs jours dans un sachet de papier perforé, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Sortez-les 1 heure avant dégustation.

BIEN VU

Avec sa teneur garantie en sucre, le chasselas est aussi une bonne source de vitamines B2 et P, de fibres et de minéraux. Il est si doux qu'on lui passe ses 70 à 75 kcal aux 100 g !

BON APPÉTIT

Chair croquante et arôme sucré, c'est nature que le chasselas excelle. Le matin, ajoutez quelques grains à votre fromage blanc ; en apéritif, servez-le avec de la charcuterie, et en fin de repas, avec un chèvre ou un bleu.

LE CANTAL

Pline l'Ancien, en l'an I après J.-C., y faisait déjà référence dans son *Histoire naturelle*. Connu et apprécié, le cantal a longtemps servi de monnaie d'échange, surtout avec des vins du sud de la France. Depuis 1956, il est protégé par une AOC.

BON CHOIX

La version « laitière » au lait pasteurisé de ce fromage au lait de vache à pâte ferme est souvent moins parfumée que la « fermière », au lait cru. Vous avez le choix entre trois types de cantal :

- le jeune, ou doux, affiné de 30 à 60 jours, à la croûte fine et à la saveur très lactée mâtinée de noisette ou de réglisse ;
- l'entre-deux, affiné de 90 à 210 jours, à la robe plus dorée, à la croûte plus épaisse et aux parfums d'herbage plus affirmés. Fabriqué avec le lait de mai, fruit d'une herbe plutôt grasse, il est au top entre octobre et décembre ;
- le vieux, affiné plus de 240 jours, à la croûte grise et à la saveur prononcée, voire piquante. Il est très apprécié des connaisseurs.

BONNE GARDE

Le danger est de le faire sécher. Laissez-lui sa croûte protectrice et emballez-le dans du papier sulfurisé avant de le placer dans le bas du réfrigérateur.

BIEN SERVI

Proposez-le toujours avec sa croûte, car c'est là que se concentrent les arômes.

BIEN VU

Plaisir riche, gras et calorique, le cantal est une bonne source de protéines et de calcium.

BON APPÉTIT

Facile à émietter, fondant à la cuisson, ce fromage est un bonheur de cuisinier. Sur un plateau, il s'accorde bien avec les pommes, les poires et le raisin et, de façon plus insolite, avec les fruits rouges ou à une compote de quetsches. Pensez à lui en copeaux dans une salade et, s'il est un peu plus sec, râpez-le sur des pâtes ou des œufs. Découvrez les joies de la truffade, une spécialité auvergnate qui tient au corps, faite de lamelles de pommes de terre rissolées avec du lard et recouvertes de cantal jeune ou de tomme fraîche de cantal. Un mariage original avec le poisson vaut également d'être tenté.

TEXTE ET RECETTES CATHERINE LAMONTAGNE - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTO ALAIN SPY



Salade aux trois AOC

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES

POUR 4 À 5 PERSONNES

• 500 g de lentilles vertes du Puy AOC • 150 g de lardons fumés • 200 g de cantal entre-deux • 3 échalotes • 1 grappe de chasselas de Moissac • 5 c. à soupe d'huile de noix • 5 cl de vin blanc sec • 1 c. à soupe de moutarde forte • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

1. Mettez les lentilles dans deux fois et demie leur volume d'eau froide. Faites-les cuire 35 minutes.
2. Épluchez les échalotes, émincez-les. Faites dorer les lardons dans une poêle bien chaude. Détaillez le cantal en dés. Passez la grappe de chasselas sous l'eau, égrainez-la. Séchez les grains dans du papier absorbant.
3. Dans un saladier, mélangez la moutarde, le vin blanc, l'huile et les échalotes hachées. Donnez quelques tours de moulin à poivre.
4. Égouttez bien les lentilles. Versez-les encore chaudes dans la sauce. Salez-les. Ajoutez les lardons, les dés de cantal et les grains de raisin. Remuez délicatement. Servez sans tarder.

Gougères au cantal

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

POUR 4 À 6 PERSONNES

• 220 g de cantal entre-deux • 150 g de farine • 4 œufs • 75 g de beurre • Huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Râpez le cantal avec une râpe à gros trous. Gardez-le au réfrigérateur.
2. Dans une casserole, faites bouillir 25 cl d'eau avec 1/2 c. à café de sel et le beurre en morceaux. Versez la farine d'un seul coup. Mélangez avec une spatule jusqu'à ce que la pâte se ramasse en boule.
3. Hors du feu, incorporez les œufs un à un en mélangeant bien entre deux œufs. Ajoutez la moitié du cantal. Poivrez et mélangez.
4. Sur une plaque huilée, déposez des petites noix de pâte en prenant soin de les espacer. Parsemez le reste du cantal. Enfournez et laissez dorer et gonfler 20 à 25 minutes environ.
5. Servez chaud à l'apéritif ou en entrée avec une salade.

Poêlée de chasselas

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

• 4 grappes de chasselas de Moissac • 2 pommes • 25 g de beurre • 3 c. à soupe de miel • 1 branche de romarin.

RÉALISATION

1. Coupez les pommes en quatre, ôtez le cœur. Coupez-les en lamelles.
2. Égrainez le chasselas. Rincez les grains et séchez-les bien.
3. Chauffez le beurre dans une poêle. Faites-y dorer les lamelles de pommes 5 minutes.
4. Ajoutez le romarin et le raisin. Arrosez de miel. Faites cuire 3 minutes en remuant délicatement.
5. Ôtez le romarin. Servez chaud en accompagnement d'une volaille… ou d'une glace à la vanille.

TEXTE ET RECETTES CATHERINE LAMONTAGNE - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTO ALAIN SPY

le persil & la praire





Mieux qu'un simple brin décoratif, le persil a le beau rôle et s'acoquine avec une star de la cuisine des années 70, adulée puis délaissée, qui revient au goût du jour. Il était temps que ces deux-là se croisent !

LE PERSIL

Condiment le plus connu et le plus utilisé, cette bisannuelle originaire de Méditerranée orientale vaut la peine d'être cuisinée pour elle-même.

BON CHOIX
Selon l'emploi, préférez le persil plat, aux feuilles aromatiques, ou le persil frisé, aux feuilles ciselées mais un peu moins savoureuses. Le persil est plus tendre en été qu'en hiver. Choisissez des tiges fermes aux feuilles d'un vert uniforme.

BONNE GARDE
Gardez les tiges dans le bas du réfrigérateur, plongées dans un verre d'eau ou étalées dans une boîte hermétique. Haché, le persil supporte bien la congélation. Pour les sauces et les plats mijotés, préparez des cubes de persil : remplissez les alvéoles d'un bac à glaçons de feuilles ciselées et d'un peu de bouillon et faites prendre au congélateur.

BIEN CISELÉ
Évitez-lui le robot, mettez plutôt les feuilles dans un verre et ciselez-les avec une paire de ciseaux.

BIEN VU
Le persil est une source de vitamines C, E, B9 et de minéraux, en particulier de fer (5 mg pour 100 g).

BON APPÉTIT
Marié à l'ail, il donne son nom à la persillade, qui réveille omelettes, viandes et légumes. Ajoutez les tiges dans les plats qui mijotent et ne ciselez les feuilles qu'en finale. Le persil frisé croustille sous la dent après avoir été plongé quelques secondes dans un bain d'huile à 180 °C. Glissez des pluches entières de persil plat dans la salade.

LA PRAIRE

Quiconque croise *Venus verrucosa* est séduit par la régularité de ses coques à stries concentriques. Espèce fouisseuse, la praire vit surtout dans les fonds sablo-vaseux du golfe normano-breton où elle fait le bonheur des amateurs de pêche à pied. Un mets si fin qu'on a envie de faire d'elle une « praire précieuse » !

BON CHOIX
La pêche de la praire (les élevages n'existent pas), qui va d'octobre à mars, est très réglementée. La taille minimale pour la récolte, 4 cm, correspond à celle d'un coquillage de 6 à 7 ans qui a déjà pu se reproduire. Achetez-les toujours vivantes. Si vous entrechoquez des coquillages dans vos mains, ils doivent émettre un bruit sourd. Observez les valves, elles doivent être solides. Granville, Erquy ou Brest, les plages de drague sont parfois précisées. La composition du fond – sable ou cailloux – influe sur la couleur de la coquille mais les différences de goût sont très subtiles.

BIEN PRÊTE
Lavez-les à grande eau en brossant bien l'avant et la charnière arrière, car elles sont sableuses. Pour les ouvrir à cru, ajoutez à l'eau du deuxième lavage des poignées de gros sel puis posez-les sur un plan plat où elles vont se mettre à bailler. Introduisez alors la lame d'un couteau pour couper le muscle. Bivalves, elles présentent de la chair dans les deux coquilles. Grattez pour faire glisser l'ensemble du côté le plus creux. N'ouvrez pas les praires plus de deux heures avant consommation et jetez la première eau.

BONNE GARDE
Gardez-les trois jours au maximum dans le bas du réfrigérateur, dans un plat non hermétique. Jetez toutes les coquilles cassées.

BON POIDS
Un kilo correspond à 20-25 praires. Comptez une douzaine de coquillages par personne pour un plat.

BON APPÉTIT
C'est crue, avec du pain, du beurre salé et une goutte de citron ou de vinaigre de cidre, que la praire s'exprime le mieux. Sa finesse donne un chic marin aux salades et aux soupes. Farcies d'une noix de beurre – persillé ou d'escargot –, c'est un petit délice rapide : préchauffez le four et passez-les 10 minutes sous le gril.



Soupe de persil aux praires

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de praires • 400 g de pommes de terre • 1 gros bouquet de persil • 1 c. à soupe de crème fraîche • 20 cl de vin blanc • 1,5 l de bouillon de légumes (ou 3 cubes) • Sel • Poivre.

RÉALISATION
1. Nettoyez les praires. Versez le vin dans une casserole, ajoutez 1 c. à café de persil haché et mettez sur le feu. Lorsque le vin bout, ajoutez les praires et faites-les cuire à feu vif. Retirez-les au fur et à mesure qu'elles s'ouvrent. Décoquillez-les. Filtrez le jus de cuisson, réservez-le.
2. Portez à frémissement le bouillon de légumes avec le reste du persil en branches, pendant 10 minutes. Filtrez.
3. Faites cuire les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux 20 minutes dans ce bouillon.
4. Écrasez-les pommes de terre dans le bouillon. Ajoutez les feuilles de persil ciselées, la crème fraîche et les praires avec un peu de leur jus de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement. Faites réchauffer à feu doux et servez sans attendre.

Poulet vapeur au persil

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE 30

POUR 6 PERSONNES
• 1 poulet (1,5 kg) • 1 gros bouquet de persil • 1 branche de céleri • 1 citron non traité • 1 kg de tomates • 1/2 c. à café de piment fort pilé • Huile d'olive • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION
1. Hachez finement le persil, le céleri et le zeste du citron. Pelez les tomates, épépinez-les, coupez-les en dés. Mélangez-les aux aromates. Salez, poivrez. Rehaussez de piment. Remplissez le poulet de cette farce.
2. Arrosez d'un trait d'huile d'olive. Posez le poulet dans le panier supérieur d'un cuit-vapeur et faites cuire 1 heure 30 à feu moyen à partir de l'ébullition. Il est cuit lorsque la chair se détache facilement avec les doigts.
3. Servez avec un mélange de sel et de cumin à saupoudrer sur le poulet.

Frisée aux praires

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 4 douzaines de praires • 100 g de lardons fumés • 1 échalote • 1/2 frisée • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • 1 c. à soupe de vinaigre • Poivre.

RÉALISATION
1. Brossez les praires, lavez-les. Faites-les ouvrir à feu moyen dans un faitout couvert. Décoquillez-les. Filtrez le jus de cuisson. Gardez-en l'équivalent d'un bol.
2. Lavez la salade. Faites revenir les lardons dans une poêle.
3. Préparez une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, un peu de jus des praires et l'échalote émincée. Poivrez.
4. Réunissez dans un saladier la frisée, les praires et les lardons. Arrosez de vinaigrette. Servez.

le lard
& le potimarron





C'est bien connu, un bon cuisinier a toujours un morceau de lard à portée de main. Petite toupie de douceur, le potimarron n'a pas fini de nous étonner. En toutes associations et pour adoucir les premiers frimas, ces deux-là sont copains comme cochon !

LE LARD

Maigre ou gras, le lard correspond à la partie ventrale du cochon située entre le jambon et la cuisse. Un morceau économique et savoureux.

BON CHOIX

Sans chair, placé sous la couenne, le lard gras se reconnaît à sa blancheur. Fondu, il devient le saindoux. Goûteux, le lard maigre ou ventrèche, appelé *pancetta* en Italie, correspond à la poitrine. Demi-sel, nature, fumé, tranché ou taillé en lardons, il se déguste grillé ou poêlé et accompagne les plats cuisinés. Enrobant des aliments fragiles, il les préserve des cuissons vives. Sachez que pour le quotidien, à la coupe ou en libre-service, les produits se valent. Évitez toutefois les morceaux indiquant « arôme fumé » ou « fumée » (souvent de la fumée liquide).

BONNE GARDE

Après des siècles de conservation au sel, le lard, aujourd'hui, se garde plusieurs jours au frais.

BIEN ALLÉGÉ

Blanchissez-le 1 minute à l'eau bouillante.

BIEN VU

Avec 670 kcal pour 100 g, le lard c'est gras… mais en couches bien visibles ! Car la viande qui l'enrobe est plus maigre (281 kcal/100 g). Il est source de protéines, de fer et de vitamines B1.

BON APPÉTIT

Que seraient les quiches, les pâtes *alla carbonara* ou la frisée sans les lardons ? Pensez-y aussi dans les pommes de terre, les omelettes, les soupes et les plats mijotés. Laissez-vous tenter par une grosse pièce de lard maigre rôtie au four ou par des tranches poêlées (5 minutes de chaque côté).

LE POTIMARRON

On ne remerciera jamais assez le courant biologique, qui a permis le retour en grâce de ce légume injustement oublié. Probablement originaire d'Amérique latine, le potiron doux d'Hokkaido – son autre nom – fut longtemps cultivé en Extrême-Orient avant que quelques graines n'arrivent dans les Flandres, convainquant peu à peu le petit monde de la « macrobio », puis rapidement tous les autres, de ses multiples bienfaits et de la douceur de sa chair sucrée à la saveur de châtaigne.

BON CHOIX

Récolté en fin d'année, ce cousin du potiron se reconnaît à sa forme de toupie. Il est toujours vendu entier. Choisissez-le d'un bel orange brique uniforme, assez dur, surtout autour du pédoncule, et avec une écorce saine sans traces de choc. S'il existe des potimarrons rouges ou verts, c'est toutefois l'orange qui est le plus courant. Sa peau satinée est si fine qu'il est inutile de l'éplucher, elle fond en bouche après cuisson. Pour le préparer, il suffit de l'ouvrir et de retirer les graines.

BONNE GARDE

Entier, le potimarron se garde sans souci plusieurs semaines dans un endroit frais et aéré. Crue ou cuite, en dés ou en purée, sa chair se congèle sans problème.

BON POIDS

Un potimarron pèse en moyenne 1,5 kg, ce qui permet de faire un plat pour quatre convives. En légume, il faut compter 200 g par personne.

BON PLAN

Grignotez ses graines, nettoyées et séchées puis grillées et salées, à l'apéritif. Ou ajoutez-en dans une salade ou une soupe.

BON APPÉTIT

Épépiné et taillé en dés, le potimarron cuit une vingtaine de minutes à l'eau, à la vapeur ou au lait, avant de servir de base à une soupe ou à un gratin. Proposez-le sauté au beurre et poivré, avec une viande ou un poisson. L'ail, l'oignon, la muscade, le safran, la vanille et le parmesan lui vont bien, et il s'accommode aisément de la compagnie des volailles, des jambons et des poissons fumés. Ne négligez pas son côté sucré, qui se révèle en flan, en tarte ou en soufflé.

TEXTE ET RECETTES CATHERINE LAMONTAGNE - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTO ALAIN SPY



Quiche au potimarron et mousse de lard

PRÉPARATION : 35 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

POUR 4 À 6 PERSONNES

***Pour la pâte brisée* • 250 g de farine • 125 g de beurre • 1 jaune d'œuf. *Pour la garniture* • 1 potimarron de 800 g • 2 œufs • 10 cl de crème liquide • 100 g de lardons • 50 g de fromage râpé • Sel • Poivre. *Pour la mousse* • 120 g de lard fumé • 25 cl de crème liquide.**

RÉALISATION

1. Rincez le potimarron, coupez-le en quatre. Ôtez les graines et les filaments, recoupez les quartiers en morceaux. Faites cuire 20 minutes dans un fond d'eau.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3. Préparez la pâte : versez la farine dans un saladier. Ajoutez 1 pincée de sel et le beurre coupé en petits morceaux. Travaillez rapidement du bout des doigts. Ajoutez le jaune d'œuf. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ramassez-la en boule. Couvrez-la. Laissez reposer 30 minutes. Abaissez la pâte, étalez-la et garnissez-en un moule à tarte.
4. Égouttez le potimarron. Mixez-le avec les œufs, la crème et le fromage. Salez et poivrez. Versez sur la pâte. Parsemez de lardons. Enfournez. Faites cuire 45 minutes.
5. Préparez la mousse : faites tiédir 15 cl de crème liquide avec le lard fumé. Laissez reposer 15 minutes. Retirez le lard, laissez la crème refroidir, placez-la au réfrigérateur. Quand elle est bien froide, fouettez en chantilly les 10 cl de crème restants bien froids. Incorporez peu à peu la crème parfumée au lard et recouvrez-en la quiche.

Marmelade de potimarron

PRÉPARATION : 10 MIN + 12 H
CUISSON : 1 HEURE

POUR 4 POTS

• 1 potimarron • sucre cristallisé • 1 gousse de vanille fendue • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 bâton de cannelle • 4 gousses de cardamome ouvertes • 2 pincées de muscade.

RÉALISATION

1. Coupez le potimarron en quatre. Ôtez les pépins et les fibres. Coupez la chair en dés. Mélangez-la avec le même poids de sucre et toutes les épices. Couvrez. Laissez reposer 12 heures au frais.
2. Mettez le mélange sur le feu. Versez 25 cl d'eau. Portez à ébullition. Laissez cuire 1 heure à frémissements.
4. Faites tomber quelques gouttes sur une assiette froide. Si elles se figent, retirez la gousse de vanille et la cardamome. Mettez en pots.

Brochettes de lard à l'aigre-doux

PRÉPARATION : 15 MIN + 3 H
CUISSON : 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

• 800 g de poitrine de lard nature • 12 oignons blancs. *Pour la marinade* • 4 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de *Worcestershire sauce* • 3 gousses d'ail • 1 citron • 2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à café de moutarde forte • 3 c. à soupe de vinaigre • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Éliminez la couenne du lard. Détaillez le morceau en gros dés.
2. Mélangez les ingrédients de la marinade. Versez sur le lard. Laissez mariner 3 heures au frais.
3. Pelez les oignons coupez-les en deux. Préparez 8 brochettes avec du lard et des oignons.
4. Faites cuire sous le gril du four en tournant régulièrement et en arrosant de marinade.

TEXTE CAROLINE MIGNOT

cette andouille de Guéméné

Côté artisan

À Guémené, la maison Rivalan se consacre à l'andouille et à l'andouille uniquement.



Benoît Rivalan tient la recette de son beau-père, qui la tenait lui-même de son père. De la précision, du savoir-faire qui permettent la production de 500 andouilles chaque semaine. Pour une andouille de cette qualité, il faut au minimum deux chaudins (autrement dit, deux gros intestins) de porc breton, soit trois kilos de matière première. D'une extrémité à l'autre, les chaudins ont un diamètre variant de 3 à 12 cm. Ils sont coupés en morceaux enfilés les uns sur les autres selon leur diamètre – d'où le dessin de cercles concentriques sur les tranches – et ficelés aux deux extrémités. Les andouilles ainsi formées sont fumées pendant trois jours, puis mises à sécher – un mois en moyenne – avant de cuire quatre heures à l'eau frémissante. Leur qualité extra est due au soin extrême avec lequel les chaudins sont sélectionnés et au fait que l'andouille ne contient pas un gramme de gras. Les chaudins sont sans cesse dégraissés au moment du montage, puis piqués pour permettre l'évacuation de la graisse pendant la cuisson. Le bouillon est lui aussi constamment dégraissé. Chez Rivalan, l'andouille séchée un mois, dense et savoureuse, a un goût puissant de revenez-y. Séchée neuf mois, elle a un goût de fumé insensé et est réservée au consommateur « averti ».

Andouilles Rivalan-Quidu
5, rue de Bellevue, Guémené-sur-Scorff (Morbihan). Tél. : 0297 51 21 10.
Pour une andouille de 600 g séchée un mois, comptez 19 €.



ALAIN SFY

Craquant d'andouille de Guémené au sarrasin et sauce à la menthe

POUR 4 PERSONNES

Mélangez progressivement 100 g de farine de sarrasin avec 7,5 cl d'eau. Battez avec une spatule en bois afin d'aérer la pâte. Laissez reposer 2 heures puis allongez la pâte avec 7,5 cl d'eau salée avec 1,5 g de gros sel. Dans une poêle à blinis, faites cuire 12 fines galettes. Étalez-les sur une plaque anti-adhésive et lustrez-les au beurre fondu. Faites-les sécher 20 minutes dans un four à 120 °C (th. 4). Disposez-les sur du papier absorbant. Râpez finement 120 g de fenouil. Mettez-le à mariner dans le jus d'une orange avec une pincée de sel fin. Plongez les feuilles de menthe dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau glacée. Égouttez-les. Mixez-les au robot avec 5 cl d'eau, puis montez le tout avec 5 cl d'huile de tournesol. Salez et poivrez. Déposez au centre de 8 galettes 1 c. à soupe de fenouil égoutté. Coupez 100 g d'andouille de Guémené en fines tranches. Répartissez-les en rosace sur les galettes. Dans quatre assiettes, déposez l'une sur l'autre 2 galettes garnies et recouvrez d'une galette. Au moment de servir, dessinez deux traits de sauce à la menthe dans chaque assiette.

Côté cuisine

Sylvain Guillemot, chef breton, accorde avec précision la saveur de l'andouille.

Pour ce chef breton formé aux savoirs de Jacques Thorel et d'Alain Passard, la cuisson, tel un alchimiste, transforme le produit déjà noble en or des papilles. Et l'andouille, c'est peut dire s'il la connaît. Lorsque, enfant, il séjournait chez ses grands-parents agriculteurs, la « tuerie » du cochon était suivie d'une séance de fabrication d'andouille. Mais attention, pour Sylvain Guillemot, l'andouille de Guémené est un produit qui parle déjà beaucoup, une matière qui ne peut être dénaturée et une saveur qui s'accorde avec précision. Dans cette recette, le craquant du sarrasin, l'anisé du fenouil et la fraîcheur de la menthe la subliment littéralement.

Auberge du Pont d'Acigné,
Noyal-sur-Vilaine (Ille-et-Vilaine).
Tél. : 02 99 62 52 55.
www.auberge-du-pont-dacigne.com



POISSON D'AVRIL – SUCRÉ SALÉ

TEXTE CAROLINE MIGNOT - PHOTOS LAURENT GIRAUDON



La Miellerie du Grand Luberon

L'apiculture souffre. Mais des passionnés, comme Florence Rumeau et Thierry Schurch, bataillent et récoltent chaque année des miels bio exquis. Interview.



Régal : comment êtes-vous devenus apiculteurs ?

Thierry Schurch : En 1999, on avait chacun un métier et pour notre plaisir, on entretenait une dizaine de ruches. Cinq ans après, le nombre de ruches atteignait 200 (400 aujourd'hui !) et il était enfin question de faire d'une passion notre métier.

Comment se déroule la récolte du miel ?

Les ruches passent l'hiver dans le Luberon et les Bouches-du-Rhône. Au printemps démarre la transhumance. Nous allons avec nos ruches parcourir des kilomètres en suivant les floraisons. En mai, nous en emmenons une partie en Isère pour le miel d'acacia. En juin, une autre part en Ardèche pour celui de châtaignier. En juillet, nous nous rendons dans les Alpes-de-Haute-Provence pour le miel de lavande. Il y a également le miel de romarin, dont la bonne qualité est assurée tous les cinq ans. Quant au miel toutes fleurs, qui n'a pas une fleur dominante, il se récolte sur plusieurs mois. Le miel de Provence bénéficie depuis deux ans d'une IGP (indication géographique protégée) .

Qu'est-ce que le miel bio ?

Notre miel est en mention « bio » contrôlée par Ecocert, ce qui correspond au travail réalisé à la ruche, sans traitement chimique ni antibiotiques. La récolte se fait sans répulsifs et le miel n'est pas chauffé. Nous louons des emplacements sauvages, sans culture de colza ni de tournesol, à des agriculteurs et à des particuliers.

Sécheresse, pollution... quelles sont les conséquences, aujourd'hui, sur les abeilles ?

Avec la sécheresse, il y a peu ou pas de montée de nectar dans les plantes, et donc moins de miel. Quant aux pesticides, ils provoquent depuis cinquante ans des pertes considérables d'abeilles, qui obligent les apiculteurs à refaire des essaims. Aujourd'hui, 50 % seulement de nos ruches produisent du miel, l'autre moitié sert à renouveler le cheptel, à changer les reines, un entretien inconnu auparavant. En février cette année, plus de 2 000 apiculteurs et membres de la LPO (Ligue de protection des oiseaux) manifestaient à Paris pour le retrait de l'insecticide Cruiser. Le gouvernement est conscient des difficultés que nous rencontrons, il met en place des aides, mais cela n'arrête pas les pesticides pour autant.

MIEL, NOUGAT ET PAIN D'ÉPICE

Florence et Thierry récoltent du miel d'acacia (liquide et très doux), du miel de châtaignier (fort et presque amer), du miel de lavande (fin et délicat) et du miel de romarin (léger et parfumé). Ils vendent aussi un pain d'épice exquis, un sirop de thym au miel, du nougat blanc (très tendre) et du noir (tendre) 50 % pur miel de lavande et 50 % amandes. Ils proposent leurs produits sur le marché de Cucuron le mardi matin, sur celui de Saint-Martin-de-la-Brasque le dimanche matin, et dans les magasins bio de la région.

La Miellerie du Grand Luberon
route de Lourmarin, Cucuron (Vaucluse).
Tél. : 04 90 77 29 70.

TEXTE CAROLINE MIGNOT - PHOTO PAULA LINO

Algues fraîches

Texture surprenante, saveur à la fois iodée et fumée : les algues sont les végétaux les plus anciens de la planète. Et du dernier cri dans nos assiettes.



Le pionnier

Michel Coz a débuté sa carrière dans l'aquaculture à Quiberon, côté homards et crevettes. Il a ensuite travaillé sur les algues alimentaires déshydratées avant de découvrir les algues fraîches. En 1989, retour à Roscoff, sa ville natale, où personne ne connaît le marché des algues fraîches. Le défi est lancé. Aujourd'hui, sept variétés sont disponibles. Parmi les noms les plus connus : laitue de mer, nori, kombu, dulse, wakame… Toutes sont sauvages, excepté la wakame, qui est cultivée du côté de Saint-Malo. Riches en vitamines, en minéraux, en fibres, en protéines et en éléments antioxydants, les algues sont des concentrés de mer et de vitalité. Les Japonais les ont adoptées depuis longtemps déjà. Lors des marées à fort coefficient, les cueilleurs partent à marée basse au nord de la Bretagne dénicher les plus beaux champs. À Michel Coz ensuite de procéder au salage, étape indispensable à leur conservation, de les préparer et de les conditionner avant de les expédier dans la France entière. On les retrouve ensuite au rayon frais des magasins bio et diététiques. Découvrez-les en soupe, en salade, en tartare ou en accompagnement.

Bret'Algues, ZA D Bloscon, Roscoff (Finistère). Tél. : 02 98 61 10 88.

Le cuisinier

Tout gamin déjà, Patrick Jeffroy croquait dans les algues pour sentir leur saveur iodée. Ce chef breton leur réserve aujourd'hui une place de choix dans sa cuisine. Avec les coquilles Saint-Jacques, il prépare un condiment à base de nori, de sauce soja, de bouillon et de sucre, une « marmelade » insensée ! Raie, lieu ou cabillaud en papillotes sont enveloppés dans une feuille de laitue de mer avec petits légumes et herbes. Patrick affectionne surtout le bouillon, un exhausteur d'arômes. Mettez des carcasses de homards et de crabes à griller dans une larme d'huile d'olive. Dès que le tout croustille, versez de l'eau froide, ajoutez des oignons, de la citronnelle, des algues kombu, des haricots de mer dessalés et de la dulse. Laissez bouillonner. Ce bouillon se déguste avec des coques ou des moules décortiquées.

Hôtel de Carantec
Restaurant Patrick Jeffroy
20, rue du Kelenn, Carantec (Finistère).
Tél. : 02 98 67 00 47.



DR

TEXTE CORINNE VILDER - PHOTO BERNHARD WINKELMANN



avec Alain Passard

Chef de L'Arpège
84, rue de Varenne, Paris 7e.
Tél. : 01 47 05 09 06.

Panier d'automne

À chaque saison, le jardinier trois étoiles surprend nos papilles. En vedette, le céleri-rave, prince du potager.

Pourquoi, avec vous, la cuisine semble-t-elle plus saine et naturelle ?
Alain Passard : Prenez le céleri, le légume multifonction par excellence. Il se gratine, se mousseline, se braise, se grille comme une escalope pas trop épaisse et que l'on sert avec une cuillerée à café de moutarde d'Orléans. Et la rémoulade ! Un must absolu pour moi… Pensez à la basique recette du gratin dauphinois et remplacez les pommes de terre par le céleri. Pas de doute, c'est lui le patron.

Il faut tout de même être un peu expert pour essayer de nouvelles combinaisons !
AP : Détrompez-vous, avec beurre salé vous propulsez déjà les saveurs car le sel commence à assaisonner le fruit pendant la cuisson et apporte ensuite de la nervosité au plat par son côté doré caramel. C'est sûr, devant l'étal du maraîcher il faut laisser parler son imagination. D'ailleurs, pour cette recette, le céleri peut être remplacé par le potiron, la pomme par la poire et le chasselas de Moissac par le muscat noir de Hambourg.

Pour vous, la nature est synonyme de simplicité ?
AP : Absolument. Je dis : « *Le produit avant toute chose.* » Il faut arrêter le saupoudrage d'épices. À table, chacun doit créer sa propre bouchée. Le céleri avec la pomme, le céleri avec l'endive ou avec le raisin, c'est un éventail gustatif et olfactif intéressant. Ce sont aussi autant de configurations possibles qui nous font progresser.

La recette

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 1 petite boule de céleri-rave avec ses feuilles • 2 endives • 1 pomme • 1 grappe de chasselas de Moissac • 4 branches de romarin • 40 g de beurre salé • Fleur de sel de Guérande • Poivre noir du moulin.

RÉALISATION

1. Coupez les feuilles du céleri-rave à la racine à l'aide d'un petit couteau pointu. Rincez-les sous l'eau froide, essuyez-les avec du papier absorbant. Réservez. Brossez la boule sous l'eau froide pour la débarrasser de son enveloppe extérieure sale. Essuyez-la. Ôtez la base et la tête. Coupez le céleri en quatre sans l'éplucher.

2. Coupez les endives en deux dans la longueur en gardant la base. Lavez la pomme, essuyez-la. Coupez-la en quatre sans enlever les pépins et sans la peler. Rincez le raisin, épongez-le dans du papier absorbant. Avec des ciseaux, détachez des grappillons.

3. Chauffez le beurre salé dans un grand poêlon, sur feu doux. Déposez les quartiers de céleri et les moitiés d'endives côté chair, les quartiers de pommes côté pulpe, les grappillons de raisin, 8 feuilles de céleri et les branches de romarin. Laissez compoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les légumes, les feuilles et les fruits obtiennent une coloration caramélisée. Retournez-les. Arrosez avec le beurre de cuisson et laissez compoter encore 20 minutes.

4. Décorez quatre grandes assiettes de deux feuilles de céleri et d'une branche de romarin. Répartissez les légumes et les fruits. Avec une spatule en bois, récupérez les sucs de cuisson et déposez-en une cuillerée à soupe dans chaque assiette. Salez, poivrez et servez.



>>> des bouteilles en accord parfait

• AOC CONDRIEU,
cuvée Amour de Dieu, 2005 (43 €), domaine Jean-Luc Colombo
Dans la vallée du Rhône, son terroir de prédilection, le cépage viognier donne le meilleur de lui-même. De la vivacité et de l'ampleur en bouche pour donner le change à la texture de l'endive, du céleri et du raisin. Ce vin floral et un peu épicé ouvre aussi les papilles dès l'apéritif.
Domaine Jean-Luc Colombo, La Roche, Tain-l'Hermitage (Drôme). Tél. : 04 75 84 17 10.

• VIN DE PAYS DE L'AUDE,
Le Pied des nymphettes, 2006 (35 €), Domaine Les Mille Vignes
Sur le terroir de Fitou, Valérie Guérin est propriétaire d'une parcelle des sept cépages blancs de la Méditerranée, grenache blanc, clairette, carignan blanc, macabeu, colombard, vermentino et muscat. Une collection inédite qui lui permet d'élaborer un vin élégant avec une minéralité impeccable.
Domaine Les Mille Vignes, avenue Saint-Pancrace, La Palme (Aude). Tél. : 04 68 48 57 14.

• AOC COTEAUX-DU-LANGUEDOC,
prieuré de Saint-Jean-de-Bébian, 2003 (25,50 €)
Si vous servez ce panier d'automne avec un canard à la broche, misez sur ce millésime aux tannins veloutés, avec des arômes de fruits rouges compotés sur une pointe d'épices.
Prieuré de Saint-Jean-de-Bébian, route de Nizas, Pézenas (Hérault). Tél. : 04 67 98 13 60.



RECETTES ET STYLISME MARTINE SOLIMAN
PHOTOS ALAIN SPY

un bocal, des bocaux !

Des cageots de tomates parfumées, des paniers de cèpes fermes et trapus, des échalotes fines et roses, des poires fondantes… L'automne apporte légumes, fruits et merveilles. Emmagasinez les saveurs et préparez-vous un fameux hiver.

Poires au cassis

PRÊT EN 1 HEURE - POUR 1 KG DE POIRES
• 1 kg de poires • 1 orange non traitée • 1 citron • 10 cl de liqueur de cassis • 300 g de sucre • 2 gousses de vanille • 1 pincée de cannelle.

RÉALISATION

1. Préparez le sirop : versez le sucre et 1 litre d'eau dans une casserole. Ajoutez le jus de l'orange et le zeste détaillé en bâtonnets, les gousses de vanille fendues, la pincée de cannelle et la liqueur de cassis. Portez à ébullition et laissez frémir 20 minutes.
2. Pendant ce temps, pelez les poires. Coupez-les en deux, retirez le cœur et les pépins. Mettez-les aussitôt dans un saladier d'eau additionnée du jus du citron.
3. Sortez les poires de l'eau et plongez-les dans le sirop chaud. Portez à nouveau à ébullition, baissez le feu et laissez pocher 5 minutes. Retirez du feu.
4. Placez les poires dans les bocaux, en procédant délicatement pour ne pas les abîmer. Versez le sirop parfumé bouillant sur les fruits en veillant à ce qu'ils soient entièrement immergés. Laissez refroidir puis fermez et stérilisez les bocaux dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes. Rangez-les dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

Raisins au muscat

PRÊT EN 50 MINUTES - POUR 1 KG DE RAISIN BLANC
• 1 kg de raisin blanc • 1/2 citron non traité • 40 cl de vin muscat • 20 cl de vinaigre de vin blanc • 200 g de miel de citronnier • 150 g de sucre cristallisé • 10 grains de poivre noir.

RÉALISATION

1. Préparez le sirop aigre-doux : dans une petite casserole, portez à ébullition le vin et le vinaigre avec le sucre, le miel, une bande de zeste de citron et le poivre. Laissez frémir et réduire de moitié.
2. Détachez les grains de raisin avec des ciseaux en conservant un petit bout du pédoncule. Rincez-les, séchez-les bien. Mettez-les dans des petits bocaux. Tapotez les pots pour qu'ils se mettent bien en place.
3. Portez le sirop à frémissement et versez-le sur les fruits, en veillant à ce qu'ils soient recouverts. Fermez hermétiquement. Stérilisez 20 minutes dans de l'eau bouillante. Conservez dans un endroit sec et obscur.

CONSEIL Délicieux avec un foie gras de canard ou une tomme de brebis, ces raisins relèvent aussi très agréablement le jus d'une pintade rôtie.

Cèpes à l'huile

PRÊT EN 1 HEURE 15 - POUR 700 G DE CÈPES
• 700 g de cèpes • 50 cl de vinaigre blanc • 1 feuille de laurier • 3 clous de girofle • Huile d'olive vierge extra • 1/2 c. à soupe de gros sel • 10 grains de poivre.

RÉALISATION

1. Éliminez la partie terreuse du pied des cèpes. Essuyez-les soigneusement avec un linge humide.
2. Faites bouillir le vinaigre et plongez-y les cèpes 3 minutes. Égouttez-les et séchez-les bien dans un linge. Laissez-les en attente, couverts d'un linge, 30 minutes environ pour qu'ils soient bien secs. Coupez les plus gros en deux.
3. Placez les cèpes dans des bocaux avec la feuille de laurier en morceaux. Répartissez les clous de girofle, le gros sel et les grains de poivre. Couvrez d'huile d'olive et fermez hermétiquement.
4. Stérilisez les pots dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes. Laissez refroidir et conservez dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière directe.





un bocal, **des bocaux !**

Échalotes roses à l'huile

PRÊT EN 45 MINUTES - POUR 1 KG D'ÉCHALOTES
• 1 kg d'échalotes roses • 20 cl de riesling • 10 cl de vinaigre de vin blanc • 10 cl de vinaigre de cidre • 25 g de sucre • 1 bâton de cannelle • 1 feuille de laurier • Huile d'olive vierge extra • 5 pincées de sel • 5 grains de poivre concassés.

RÉALISATION

1. Épluchez les échalotes. Mettez-les dans une sauteuse avec le vin, les vinaigres, le sucre, la cannelle, la feuille de laurier et le sel. Portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes. Retirez soigneusement les échalotes avec une écumoire et laissez-les refroidir et égoutter au maximum sur un linge. Récupérez les aromates.
2. Disposez les échalotes dans des bocaux avec les aromates. Ajoutez le poivre concassé. Recouvrez-les d'huile d'olive pour qu'elles soient complètement immergées. Fermez les bocaux hermétiquement. Conservez-les au sec et à l'abri de la lumière.

Concassée de tomates

PRÊT EN 1 HEURE 10 - POUR 2 KG DE TOMATES
• 2 kg de tomates mûres • 2 oignons blancs • 4 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 2 brins de thym • 2 brins de romarin • 2 pincées de coriandre • 2 c. à soupe de sucre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin.

1. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes. Rafraîchissez-les. Égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en quatre, ôtez le coeur et les graines. Détaillez la pulpe en morceaux.
2. Dans une casserole, chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faites revenir les oignons émincés et l'ail haché. Ajoutez les tomates, le reste de l'huile, le laurier, le thym, le romarin, la coriandre et le sucre. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire 30 minutes. La concassée doit être bien desséchée.
3. Rectifiez l'assaisonnement et versez aussitôt dans des petits bocaux. Fermez hermétiquement et stérilisez 30 minutes. Rangez les pots dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.



PENSEZ-Y

La rondelle universelle à système Deunez® de Hutchinson permet une ouverture immédiate de vos bocaux par simple écartement des deux « nez ». Astucieux !

ma **recette**



Cuisiner, c'est offrir. Stars ou anonymes, ils sont cordons-bleus, généreux et amoureux. Rendez-vous donc, dans chaque « Régal », avec une recette… et son histoire d'amour. Ce mois-ci, José, le génial grainetier, et Rose, la crème des Anglaises, traitent leurs clients aux petits oignons. Emballant.



TEXTE VALÉRIE BOUVART - STYLISME CATHERINE MADANI - PHOTOS LAURENT ROUVRAIS

José, le grainetier



LA GRAINETERIE DU MARCHÉ
8, place d'Aligre, Paris 12e.
Tél. : 01 43 43 22 64.

José Ferré a craqué pour une vieille dame pleine de ressources, née en 1875. Quand La Graineterie du marché, *authentique épicerie du 12e arrondissement de Paris, a été mise en vente en 2004, José le DA (directeur artistique, prononcez déa) n'a pas hésité. Il a changé de vie et emménagé au 8, place d'Aligre. Jeans, baskets, un air doux de Pierrot lunaire, le cheveu en bataille et les idées bien ordonnées, José est vite devenu une figure incontournable de ce coin de Paname.* « Je connais tous mes clients et la vie de tout le monde ici. C'est mieux qu'un commerce de proximité : une épicerie sociale ! », *explique le grainetier humaniste. Farines, riz, semoules, orge perlé, haricots, lentilles, sarrasin, quinoa, pâtes chic et chères (les* bucatini grandi *de De Cecco sont quasi introuvables ailleurs), pâtes en vrac (2,80 € le kilo), huiles et vinaigres affinés, thé et tisanes, miels artisanaux, gentillesse, sourires et Carambar… Chacun cherche son bonheur à* La Graineterie du marché. *Et le trouve.*



et ses clients

Vous pouvez vous procurer les sachets de La Graineterie (riz à l'indienne, *risotto* aux tomates et champignons ou riz au lait aux oranges confites) à la boutique.
Et pour les lecteurs de *Régal*, voici la recette complète et originale du petit dernier des sachets.

Lentilles corail, coco, curry

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

• 250 g de lentilles corail • 2 capsules de cardamome • 1 c. à soupe rase de curry • 1 petit bâton de cannelle • 1 clou de girofle • 3 c. à soupe de noix de coco râpée • 2 c. à soupe d'huile d'arachide.

RÉALISATION

1. Extrayez les petites graines des capsules de cardamome. Écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

2. Versez l'huile dans une casserole. Ajoutez le curry, les graines de cardamome et le clou de girofle. Faites chauffer à feu vif pendant 30 secondes pour que les épices développent leurs parfums. Ajoutez les lentilles, la cannelle et la noix de coco râpée. Versez 75 cl d'eau. Laissez cuire à feu doux une vingtaine de minutes, jusqu'à absorption presque totale de l'eau.

CONSEIL Si vous avez la possibilité de trouver des feuilles de curry (dans des épiceries indiennes ou éventuellement asiatiques) ajoutez-en quatre ou cinq dans les lentilles. Ce sera encore meilleur et ça vous transportera directement en Inde.

Ici, les clients sont des habitués, des fidèles, des amis. L'un vient y quérir ses délicieux pruneaux, l'autre, ses noix de cajou, un troisième, la semoule indispensable à son couscous, une quatrième… l'air du temps. Margot, 4 ans, a rendez-vous tous les dimanches matin avec une sucette au citron et Julie, au moins une dizaine d'années, accourt pour seconder José (ouf !) à la pesée des sacs en papier remplis des mille et un souhaits de chacun. Pour combler Manu – le papa de Margot –, Vincent, François, Paul et tous les autres, José a concocté ces jolis sachets « prêts à cuisiner ». Ouvrez, tous les ingrédients sont dedans, suivez la recette simplissime… et dégustez. Après le risotto aux tomates et champignons, le riz au lait aux oranges, voici les lentilles corail, coco, curry. Le client est vraiment roi.



TEXTE VALÉRIE BOUVART - STYLISME CATHERINE MADANI - PHOTOS LAURENT ROUVRAIS

Rose et sa cantine



Do you speak english ? *Cela n'a, pour une fois, aucune importance. Rose Bakery, la cantine-épicerie de Rose et Jean-Charles Carrarini, est ouverte à tous les gourmands, bilingues ou non. Scones, brownies, crumbles ou puddings caramélisés ne nécessitent aucune traduction pour être dévorés. De son enfance en Afrique du Sud, d'une éducation anglaise à Londres et de ses périples aux quatre coins de la planète avec son chevalier Jean-Charles* (french lover), *Rose a rapporté maints bouquets. De saveurs, de parfums, de fraîcheur, de petits bonheurs… comme ces tartes à la ricotta, aux tomates et au thym ou cette énorme jatte d'Eton mess, mélange – à rendre fou – de meringue, de crème fouettée et de fruits rouges. Tout ici est* made in *Rose, la crème des Anglaises.*



ROSE BAKERY
46, rue des Martyrs
Paris 9e.
Tél. : 01 42 82 12 80.

Rose et Jean-Charles Carrarini ouvrent en octobre une autre cantine, toujours à Paris dans un ancien garage, rue de Belleyme dans le 3e arrondissement.

Salade de carottes, courgettes et courge

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 2 HEURES
POUR 4 PERSONNES

• 1 petite courge • 4 petites betteraves crues • 8 mini-carottes (ou 4 carottes) • 12 mini-courgettes (ou 4 petites courgettes) • 500 g d'un mélange de salades ou de roquette • 50 g de pistaches mondées • 4 c à s d'huile d'olive . *Pour la sauce* • 1 c. à soupe de miel d'acacia • 4 c à s d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Lavez les betteraves et épluchez-les. Épluchez les carottes, rincez-les et séchez-les. Rincez les courgettes et éliminez les extrémités. Si vous utilisez des carottes de taille moyenne, des courgettes autres que mini, coupez-les en deux dans la longueur. Lavez la courge, séchez-la. Coupez-la en tranches épaisses sans l'éplucher.

2. Mettez les betteraves dans un plat à four. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez de l'eau froide sur une hauteur de 1 cm. Salez, poivrez. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Enfournez et laissez cuire 1 heure 20.

3. Retirez le papier d'aluminium. Ajoutez dans le plat les tranches de courges et un peu d'eau si nécessaire. Couvrez. Poursuivez la cuisson 10 minutes.

4. Ajoutez les carottes et les courgettes. Versez un filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire 30 minutes. Vérifiez la cuisson : les légumes doivent rester croquants. Laissez refroidir à température ambiante.

5. Préparez la vinaigrette : émulsionnez le vinaigre, l'huile d'olive et le miel avec du sel et du poivre. Hachez grossièrement les pistaches. Répartissez les légumes et la salade sur des assiettes. Parsemez de pistaches hachées. Arrosez de vinaigrette.

Cageots d'aubergines, de carottes, de concombres, de citrons, chaudron d'œufs bio ou bidons d'huile d'olive vierge encombrent le sol de cet ancien chartil (remise où l'on rangeait les charrettes à bras des marchands de quatre-saisons). L'étonnant comptoir (anciennes jardinières en fer forgé) accueille une rangée de cakes – pistache ; mûre et pomme… –, une armée de petits gâteaux à la carotte, des montagnes de granola et des plats colorés de salades de saison. Noa, fidèle petite cliente à couettes, raffole des quiches aux brocolis, Patrick, marchand de biens, bien gourmand, déjeune ici tous les jours depuis cinq ans, certains viennent de loin, d'autres patientent parfois plus d'une heure avant le festin… Pour eux et pour tous ceux, qui trop pressés, trop éloignés n'arrivent pas jusqu'à elle, pour les lecteurs de Régal, Rose a concocté cette belle salade d'automne. So nice !

TEXTE ET STYLISME VIRGINIE MARTIN - PHOTOS LAURENT ROUVRAIS



improvisez avec... du hareng fumé

Il a ses véritables amateurs. Pensez au hareng pour une cuisine de bistrot simple et généreuse.

LA BONNE ADRESSE
Les établissements J.-C. David, à Boulogne-sur-Mer, travaillent le hareng dans la pure tradition boulonnaise. Du salage au rinçage et de la levée des filets à la mise au fumoir, tout se fait à la main.
Tél. : 03 21 87 38 31.

Le hareng fraye dans les eaux froides et peu profondes des côtes danoises. Les œufs se déposent sur les fonds vaseux où ils s'agglutinent en masses importantes de plusieurs millions d'œufs.

UNE PÊCHE RESPONSABLE

Une fois devenu adulte, le hareng migre vers les eaux nourricières de la côte est de la Grande-Bretagne. Vers trois ans, lorsqu'il atteint sa maturité sexuelle, il retourne vers le nord en bancs très denses. Après la crise des années 1970, une réglementation draconienne a permis à la ressource de se renouveler. Les engins de pêche ne détruisent pas les fonds marins et la pêche au hareng est devenue une pêche responsable. Au retour des bateaux, le poisson est salé et fumé ou préparé en bocaux, souvent sous forme de rollmops. Lorsqu'il est vendu entier, le hareng est appelé « hareng saur ». Vidé et coupé en deux, il prend le nom de « kipper ». Conditionné sous vide, il est vendu en filets de harengs ou « hareng doux ». Il est moins salé que les deux précédents, d'où son succès. Le hareng fumé contient 24,70 g de protéines pour 100 g. Il est riche en acides aminés essentiels ainsi qu'en vitamines A, B et D et est bien doté en oméga-3.

DES IDÉES POUR IMPROVISER

Il demande peu de préparation. Ajoutez-en quelques morceaux pour agrémenter une salade de Trévise, de betterave et de pommes vertes, ou encore de choucroute et de radis noir. Essayez-le avec une écrasée de pommes de terre aux zestes d'orange. Les sauces crémeuses au fromage blanc, parfumées au fenouil, à l'aneth, au raifort ou au curry sont idéales. Goûtez-le, à l'apéritif, sur du pain, accompagné d'un (petit !) verre d'aquavit...



Hareng fumé en salade, crème mousseuse au persil

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 4 filets de harengs fumés doux • 8 petites pommes de terre charlotte • 1 sachet de roquette • 1 bouquet de persil plat • 1 pamplemousse rose • 2 oignons rouges • 20 cl de crème liquide entière • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre.

RÉALISATION

1. Mettez les pommes de terre non pelées dans une casserole. Recouvrez d'eau froide à hauteur. Portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 20 minutes.
2. Placez la crème au congélateur. Rincez le persil et effeuillez-le. Plongez les feuilles 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les. Égouttez-les bien en les pressant, puis mixez pour obtenir un coulis.
3. Pelez le pamplemousse à vif au-dessus d'une assiette afin d'en récupérer le jus. Avec un couteau, détachez les quartiers sans la membrane qui les recouvre. Pelez les oignons et émincez-les. Coupez les filets de harengs en morceaux. Nettoyez la roquette.
4. Fouettez la crème en chantilly. Mélangez-la au coulis de persil. Placez au frais.
5. Pelez les pommes de terre encore chaudes. Coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez l'oignon émincé, les quartiers de pamplemousse, leur jus et la roquette. Versez l'huile. Poivrez. Mélangez délicatement. Répartissez sur les assiettes. Disposez les morceaux de filets de harengs. Servez tiède avec la crème mousseuse au persil.

et aussi...

Hareng fumé et son « risotto » d'orge aux noisettes

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 4 filets de harengs fumés doux • 150 g de grains d'orge perlé • 2 échalotes • 60 g de noisettes entières • 40 g de beurre • 1 litre de bouillon de légumes • Poivre du moulin.

RÉALISATION

1. Faites chauffer le bouillon de légumes.
2. Pelez les échalotes. Émincez-les. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 10 g de beurre, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajoutez les grains d'orge. Mélangez 2 minutes.
3. Versez une louche de bouillon et, comme pour le riz, laissez les grains d'orge absorber tout le liquide. Faites cuire environ 20 minutes, en ajoutant progressivement le reste de bouillon.
4. Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les griller à sec dans une poêle anti-adhésive. Ajoutez-les au « risotto ». Incorporez le beurre. Fouettez le mélange pour l'aérer et le rendre crémeux. Poivrez.
5. Coupez les filets de harengs en petits morceaux.
6. Répartissez le « risotto » dans des bols. Ajoutez des morceaux de hareng. Servez aussitôt.

TEXTE ET STYLISME VIRGINIE MARTIN - PHOTOS LAURENT ROUVRAIS



improvisez avec... un épi de maïs

Récoltée jeune, cette céréale aux grains tendres, sucrés et fondants devient un légume à part entière.

Très pratique en boîte, on l'utilise souvent ainsi sans même penser qu'il existe en frais. Justement c'est la pleine saison, et l'occasion de le redécouvrir et de l'apprécier.

BIEN PRÉPARER LES ÉPIS

Débarrassez l'épi de ses feuilles et de sa barbe. Rincez-le bien et faites-le pocher environ 10 minutes à l'eau frémissante salée. La cuisson au micro-ondes lui donne une saveur remarquable. Placez-le dans un plat à couvercle et comptez environ 5 minutes à 750 W.

PRÉLEVER LES GRAINES

Avec un bon couteau, tranchez l'épi à sa base, de haut en bas, en le tenant verticalement.

LE CUISINER

En version rapide mais délicieuse, badigeonnez-le de beurre fondu, de gros sel et de poivre dès qu'il est cuit. Enfilez des piques aux deux extrémités et dégustez – sans vous brûler les doigts ! – avec une viande grillée ou rôtie. Ses grains croquants apportent couleur et douceur à toutes sortes de salades : poivrons, avocats, gambas ; pommes de terre, échalotes, lardons, cœurs de frisée ; mâche, champignons, haricots verts ; ou encore figues, miel. Essayez-le également en crème, en galettes ou en tartelettes.

Pour ce qui est de notre consommation quotidienne, le maïs ne perd rien de sa vitalité. Avec les 63 % d'amidon dont il est composé, il est plein d'énergie. L'épi renferme également une belle quantité de fibres, et il a un fort pouvoir rassasiant. Une portion de 150 g suffit à satisfaire l'appétit. C'est aussi une source très intéressante de vitamines, surtout de vitamine B. Le monde entier l'adore et les enfants aussi. Enfin… presque autant que de le faire éclater en pop-corn !

À SAVOIR

Que vous choisissiez vos épis de maïs au marché ou au supermarché, en barquette, votre attention doit se porter sur le renflement et la brillance des grains.



Maïs grillé au miel parfumé aux épices

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

• 1 filet mignon de 600 g • 2 épis de maïs • 8 tomates cerises • 1 c. à soupe de gingembre frais râpé • 2 gousses d'ail écrasées • 1 citron vert • 20 g de beurre • 4 c. à soupe de miel d'oranger • 1 c. à café de poudre de curry • Piment d'Espelette • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

1. Rincez les épis de maïs. Faites-les cuire dans une casserole d'eau frémissante salée pendant 10 minutes environ.
2. Coupez les tomates en deux. Pressez le citron vert pour en extraire le jus. Détaillez le filet mignon en douze tranches égales.
3. Chauffez l'huile dans une poêle et faites dorer les tranches de viande 1 minute de chaque côté. Retirez-les. Remplacez-les par les tomates. Ajoutez l'ail, le gingembre râpé, le curry en poudre et le jus du citron vert. Mélangez, remettez les tranches de viande dans la poêle, couvrez. Laissez cuire 3 minutes à feu doux. Hors du feu, salez, poivrez, ajoutez le miel.
4. Badigeonnez les épis de maïs de beurre et faites-les colorer sous le gril du four. Coupez-les en tranches épaisses.
5. Servez les tranches de filet mignon et de maïs sur des assiettes chaudes. Arrosez de sauce au miel et saupoudrez de piment d'Espelette.

et aussi…

Maïs en soupe de châtaigne à la crème

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

• 2 épis de maïs frais • 400 g de châtaignes cuites sous vide • 1 gousse d'ail • 1 petit oignon • 1 petit pot de crème épaisse • 1 tablette de bouillon de légumes • 1 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Rincez les épis de maïs. Faites-les cuire dans une casserole d'eau frémissante salée 10 minutes environ Retirez les épis.
2. Ajoutez de l'eau dans la casserole pour obtenir 1 litre. Chauffez et faites diluer la tablette de bouillon. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et écrasez l'ail.
3. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon et l'ail. Couvrez. Laissez caraméliser. Ajoutez les châtaignes et versez le bouillon. Portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire à feu doux 10 minutes. Mixez pour obtenir un potage épais. Salez, poivrez.
4. Avec un grand couteau, coupez des tranches de maïs épaisses dans la hauteur de l'épi. Détachez les grains du bout des doigts.
5. Réchauffez la soupe. Servez dans des bols, parsemée de grains de maïs. Proposez à part une petite coupelle de crème.

RECETTES ET STYLISME VIRGINIE MARTIN - PHOTOS PAULA LINO





Les bagels des jeunes

Les bagels américains déboulent en France. Ces pains ronds, troués en leur milieu, dorés, craquants et marrants, nos ados les adorent, les dévorent et surtout les cuisinent eux-mêmes. Piquez leurs idées et inventez les vôtres. Trop fort et trop bon !

SUCRÉ SALÉ/MAURITIUS

Bagel burger
recette de Noé, 13 ans

**PRÊT EN 10 MINUTES
POUR 1 BAGEL**

**• 1 bagel aux graines de pavot • 1 œuf
• 150 g de steak haché à 5 % de MG
• 2 feuilles de salade verte • 4 tranches très fines de chorizo • 2 c. à café de mayonnaise • 3 c. à café de Ketchup
• 1 pointe de sauce Tabasco
• 1 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre.**

RÉALISATION

1. Coupe le bagel en deux et passe les deux moitiés au grille-pain.
2. Mélange la mayonnaise avec le Ketchup et le Tabasco. Recouvre les moitiers de bagels de cette sauce.
3. Verse l'huile dans une poêle et fais-la chauffer. Mets dans la poêle le chorizo, le steak haché et l'œuf. Lorsque le chorizo et le steak sont saisis, baisse le feu. Retourne le chorizo. Continue la cuisson du steak 1 minute de chaque côté pour une viande saignante ou plus longtemps si tu préfères la viande plus cuite. Sale et poivre. Retire le chorizo de la poêle, puis le steak et enfin l'œuf.
4. Dépose le steak sur une moitié de bagel, recouvre-le de salade. Ajoute l'œuf et le chorizo. Referme avec l'autre demi-bagel.

Astuce : tu peux ajouter des herbes ou des épices dans le steak haché avant de le cuire, ce sera encore meilleur !





Bagel tomate-mozza
recette de Maya, 15 ans

**PRÉPARATION : 5 MINUTES
POUR 1 BAGEL**

**• 1 bagel aux graines de sésame
• 1 tranche de jambon italien
• 1 petite tomate • 1 branche de basilic
• 1 boule de mozzarella • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.**

RÉALISATION

1. Mets les feuilles de basilic dans un verre. Avec des ciseaux, coupe-les finement. Verse l'huile dans le verre, mélange bien.
2. Tranche le bagel en deux, imbibe la mie d'huile parfumée.
3. Coupe la tomate en tranches. Répartis-les sur les deux moitiés du bagel. Recouvre de rondelles de mozzarella. Sale et poivre.
4. Pose les deux demi-bagels sous le gril du four et laisse-les jusqu'à ce que le fromage commence à se colorer. Referme le bagel et pense à éteindre le four.



Bagel saumon fumé
recette d'Éva, 15 ans

PRÊT EN 5 MINUTES
POUR 1 BAGEL

• 1 bagel aux graines de pavot
• 1 tranche de saumon fumé • 3 c. à soupe de fromage frais type St-Morêt
• 3 brins de ciboulette • 3 brins de persil
• 2 feuilles de sucrine • 1/2 citron.

RÉALISATION

1. Rince les herbes. Sèche-les. À l'aide d'une paire de ciseaux, hache-les finement dans un bol. Ajoute le fromage, mélange bien.
2. Tranche le bagel en deux. Passe les deux moitiés au grille-pain, tartine-les de fromage aux herbes. Pose dessus les feuilles de salade et le saumon, verse quelques gouttes de jus de citron sur le saumon. Recouvre le sandwich avec l'autre moitié du bagel et appuie un peu dessus. Inutile de saler, le saumon et le fromage le sont déjà.

Astuce : tu peux remplacer le saumon par de la truite fumée.





Bagel crevettes-curry
recette d'Antoine, 15 ans

PRÊT EN 5 MINUTES
POUR 1 BAGEL

• 1 bagel • 5 crevettes décortiquées
• 1 c. à soupe d'huile de tournesol
• 1 c. à café de poudre de curry
• 10 cl de lait de coco • 1/2 citron
• 1 tomate • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Coupe le bagel en deux et passe chaque moitié dans le grille-pain.
2. Fais chauffer une poêle sur feu vif. Verse l'huile, ajoute les crevettes. Fais-les dorer 30 secondes, ajoute le curry et le jus du citron. Mélange et verse le lait de coco. Laisse sur le feu 1 minute en remuant constamment. Sale et poivre.
3. Imbibe la mie des deux demi-bagels de sauce. Sur l'un, dispose les rondelles de tomate, puis les crevettes. Recouvre avec l'autre demi-bagel.





Shake mangue
POUR 1 VERRE

• 1/2 mangue bien mûre épluchée
• 1 yaourt bulgare • Quelques gouttes de sirop de citron • 1 pincée de poudre de cardamome • 5 glaçons.

RÉALISATION

Découpe la mangue en petits morceaux. Verse tous les ingrédients dans le bol d'un blender. Mixe 30 secondes. Sers dans un grand verre avec une paille.

Shake fraise
POUR 1 VERRE

• 8 fraises • 1 yaourt bulgare • 10 cl de lait • 1 c à soupe de sucre • 5 glaçons.

RÉALISATION

Lave et équeutte les fraises. Coupe-les en morceaux. Verse tous les ingrédients dans le bol du blender. Mixe 10 secondes. Sers dans un grand verre avec une paille.





Poires sauce Carambar

PRÊT EN 10 MINUTES
POUR 1 PERSONNE

• 1 poire • 3 Carambar • 10 cl de crème liquide • 1 noix de beurre • 1 c. à café de sucre en poudre.

RÉALISATION

1. Passe la poire sou l'eau, épluche-la, coupe-la en petits cubes.
2. Fais chauffer une poêle sur feu vif, à sec. Ajoute le beurre, le sucre et les cubes de poire. Laisse cuire 5 minutes en remuant, toujours à feu vif. Verse le tout dans un verre.
3. Baisse le feu. Mets les Carambar à fondre quelques secondes dans la poêle. Ajoute la crème et remue jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance onctueuse. Verse cette sauce sur les cubes de poire.

Astuce: à faire aussi avec des pommes.

OÙ TROUVER DES BAGELS

Bagels and Brownies 12, rue Notre-Dame-des-Champs, Paris 6e. Tél. : 01 42 22 44 15.
Bagel's Club 24, rue Réaumur, Paris 3e. Tél. : 01 40 29 00 91.
Bagel's and Co 12, rue Pasquier, Paris 8e. Tél. : 01 49 24 95 53.
City Bagel 32, rue Ferrandière, Lyon 2e. Tél. : 04 78 37 44 16.
Morry's 1, rue de Charonne, Paris 11e. Tél. : 01 48 07 03 03.
Et dans les magasins Picard (2,30 € les 4).

RÉALISATION MONIQUE MOURGUES - STYLISME SORAYA WINKELMANN - PHOTOS BERNHARD WINKELMANN
SHOPPING : CFOC - JEANINE CROS - LE JACQUARD FRANÇAIS - JARS - GENEVIÈVE LETHU - LE PRINTEMPS - REVOL



Irrésistible pomme de terre

Généreuse et de bonne volonté, elle s'adapte à toutes nos envies. La simplicité lui va à merveille, même si elle a souvent rendez-vous avec le gratin. À votre table quotidienne ou à celle des grands jours, adoptez la pomme de terre.



Pommes de terre en cocotte aux poivrons rouges
recette page 68

Tout simplement



Blinis de pommes de terre au haddock, sauce aux olives noires
recette page 62



Soupe de pommes de terre, petits « croustillants »
recette page 62

Pommes de terre rôties au four

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 8 tranches fines de *pancetta* • 1 kg de pommes de terre de taille moyenne (charlotte, BF 15...) • 1 branche de laurier • 8 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Brossez les pommes de terre sous un filet d'eau, séchez-les soigneusement. Faites une entaille profonde dans chacune. Glissez-y une feuille de laurier.
3. Mettez les pommes de terre dans un plat creux. Arrosez-les d'huile d'olive. Saupoudrez-les de fleur de sel et de poivre. Disposez-les dans un plat à four ou dans la lèchefrite. Faites-les cuire au four 45 minutes. Vérifiez la cuisson en les piquant avec la pointe d'un couteau.
4. Chauffez un gril en fonte ou une grande poêle. Faites dorer les tranches de *pancetta* sur les deux faces pour qu'elles soient bien croustillantes. Servez les pommes de terre très chaudes avec la *pancetta* et une salade verte.

CONSEIL
Idéal pour le dimanche soir.

QUE BOIRE AVEC ?
Un mornag blanc de Tunisie, un corbières blanc ou un côtes-de-provence.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.





Pommes de terre en cocotte aux poivrons rouges

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de pommes de terre pompadour • 2 oignons • 1 poivron rouge • 2 gousses d'ail • 1 brin de romarin • 4 œufs • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de piment • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

1. Rincez le poivron, épongez-le. Coupez-le en quatre après avoir coupé le pédoncule. Ôtez les graines et les côtes blanches. Découpez la chair en lanières fines. Pelez les oignons et l'ail, émincez-les. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et séchez-les. Découpez-les en petits cubes.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faites cuire les oignons, les poivrons et l'ail à feu doux sans les laisser se colorer, en mélangeant souvent. Quand les oignons sont translucides, ajoutez les cubes de pommes de terre. Mélangez bien. Salez, poivrez, ajoutez le romarin. Versez 10 cl d'eau bouillante, couvrez. Laissez mijoter 20 minutes environ. Piquez les pommes de terre pour vérifier qu'elles sont bien tendres et fondantes.
3. Avec une cuillère en bois, écartez les légumes vers les bords de la cocotte pour former 4 petits puits. Cassez un œuf dans chaque creux, salez, poivrez. Couvrez et laissez le blanc prendre 3 minutes environ. Les jaunes doivent rester coulants. Saupoudrez de piment et servez sans attendre.



Blinis de pommes de terre au haddock, sauce aux olives

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

POUR 8 BLINIS
• 1 filet de haddock de 250 g • 500 g de bintje • 1 citron • 1 échalote • 1 bouquet de ciboulette • 3 œufs • 40 g de beurre • 10 cl de lait • 10 cl de crème fluide • 80 g d'olives noires dénoyautées • 30 g de farine • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe d'huile d'arachide • Gros sel • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Dans une casserole d'eau froide salée, faites cuire les pommes de terre 20 minutes après ébullition.
2. Pelez-les encore chaudes. Passez-les au presse-légumes, grille fine. Ajoutez la farine, les œufs, le lait, la crème, la ciboulette hachée. Salez, poivrez. Mélangez pour obtenir une préparation bien lisse. Réservez.
3. Coupez le haddock en lanières fines. Arrosez-les de jus de citron. Laissez mariner au réfrigérateur.
4. Mixez grossièrement les olives avec la gousse d'ail pelée et dégermée et l'huile d'olive. Poivrez. Réservez.
5. Dans une poêle, chauffez le beurre et l'huile d'arachide. Faites tomber dans ce mélange une grosse cuillerée de purée. Étalez-la pour former un blini. Lorsque la première face est bien dorée, faites-le dorer sur l'autre face. Confectionnez ainsi sept autres blinis. Gardez-les au chaud dans un plat, sur un bain-marie.
6. Au moment de servir, répartissez les lanières de haddock égouttées sur quatre blinis. Déposez une noisette de sauce aux olives, recouvrez des autres blinis.



Soupe de pommes de terre, petits « croustillants »

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 80 g de poitrine fumée • 3 grosses pommes de terre (bintje) • 1 pomme de terre à chair ferme (charlotte) • 2 blancs de poireaux • 1 oignon • 1 branche de céleri • 2 gousses d'ail • 50 g de beurre • 5 cl d'huile • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

1. Fendez les poireaux dans la longueur, rincez-les, émincez-les. Éliminez les fils de la branche de céleri, émincez-la. Pelez l'oignon et les gousses d'ail, émincez-les. Épluchez les grosses pommes de terre et coupez-les en morceaux.
2. Dans une cocotte, chauffez le beurre à feu doux. Mettez les poireaux, le céleri, l'oignon et l'ail à cuire, sans les faire colorer. Ajoutez les pommes de terre et 1 litre d'eau. Salez, poivrez. Laissez mijoter 30 minutes.
3. Passez le tout au presse-purée. Gardez au chaud.
4. Coupez la poitrine en minuscules lardons, faites-les revenir, à sec, dans une poêle. Puis augmentez le feu pour les faire dorer dans leur propre graisse.
5. Pelez la pomme de terre charlotte, coupez-la en tout petits dés. Épongez-les dans un linge. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-les frire sur feu assez vif. Égouttez et épongez dans du papier absorbant. Salez légèrement.
6. Servez parsemé de lardons et de « croustillants » de pommes de terre.

Pommes de terre sautées à l'italienne

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de pommes de terre charlotte • 4 gousses d'ail • 2 c. à soupe de persil haché • 12 tranches de *bresaola* (bœuf séché italien) • 80 g de parmesan • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Pelez les pommes de terre, rincez-les et séchez-les. Coupez-les en deux. Coupez chaque moitié en trois ou quatre morceaux dans le sens de la longueur.
2. Dans une poêle, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive. Mettez les pommes de terre à colorer, en mélangeant souvent. Salez, poivrez. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
3. Pelez les gousses d'ail, émincez-les. Faites-les dorer dans une petite poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez aux pommes de terre.
4. Découpez des copeaux de parmesan. Déchirez du bout des doigts la *bresaola*.
5. Ajoutez la *bresaola* et les copeaux de parmesan sur les pommes de terre. Saupoudrez de persil. Servez.

CONSEILS Accompagnez ce plat d'une frisée aillée ou de roquette. Pas de *bresaola* ? Servez avec de la viande des Grisons ou du jambon sec de montagne.

QUE BOIRE AVEC ?
Un provence rouge, un patrimonio ou un côtes-du-rhône.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



La purée de pommes de terre **et tous ses secrets**



Voici comment réussir la plus simple des purées et peut-être la meilleure.

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de grosses pommes de terre bintje • 50 g de beurre • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

1. Pelez les pommes de terre, rincez-les, coupez-les en quatre. Mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau à hauteur. Salez. Portez à ébullition et couvrez. Laissez cuire 20 minutes ou un peu plus selon la grosseur des pommes de terre. Piquez-les avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'elles sont cuites. Égouttez-les sans jeter l'eau de cuisson.
2. Passez les pommes de terre au presse-purée ou écrasez-les à la fourchette ou à l'étrier (surtout pas avec un robot électrique). Ajoutez le beurre en petits morceaux. Salez, poivrez. Si la purée est un peu épaisse, ajoutez avec précaution quelques cuillerées d'eau de cuisson. Mélangez rapidement à l'aide d'une fourchette. Servez sans attendre.

Ne « travaillez » pas trop la purée. Si vous ne servez pas la purée dès qu'elle est prête, conservez-la au chaud sur un bain-marie, recouverte d'un couvercle. Pour éviter qu'elle ne se dessèche en surface, déposez dessus une noisette de beurre. En fondant, celle-ci formera une couche protectrice.

Pour gagner du temps lors de l'épluchage, achetez de très grosses pommes de terre. Mais n'oubliez pas de les couper en morceaux ! Si vous êtes très pressé, faites-les cuire dans un autocuiseur, 7 minutes à partir de la rotation de la soupape. Votre purée sera meilleure qu'avec des flocons de pomme de terre.

Une purée réussie, ce sont d'abord de bonnes pommes de terre. Celles-ci doivent avoir une chair bien farineuse. En France, la pomme de terre la plus cultivée pour cet usage est la bintje. Mais n'oubliez pas de demander conseil aux marchands spécialisés en pommes de terre, sur les marchés. Ils vous feront découvrir d'autres variétés : la désirée, l'agata, la spunta…

UN PEU DE SCIENCE…
Pourquoi le mixer électrique ne convient pas pour la purée
La pomme de terre est composée en grande partie d'amidon. Imaginez les molécules d'amidon comme des colliers de perles, avec des tas de ramifications et du vide entre les perles. C'est ce vide qui donne de la légèreté à la purée. Avec un robot électrique, les molécules d'amidon, qui sont assez fragiles, se disloquent. On perd la structure du collier et ses qualités. La purée prend alors la consistance d'une colle élastique.

QUELQUES VARIANTES
Purée à l'orange : ajoutez dans la purée un peu de zeste finement râpé ou, pour une saveur plus prononcée, le jus chaud d'une petite orange. Délicieux avec un rôti de veau ou un magret grillé.
Purée aux épices : une pointe de safran et une pincée de cumin en poudre ajoutées à la purée travaillée réveilleront une pintade rôtie ou des petites côtes d'agneau grillées.

Salade de pommes de terre aux moules

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
- **1 kg de moules de bouchot**
- **1 kg de pommes de terre roseval**
- **1 oignon doux rouge** • **1 échalote**
- **1 carotte** • **1 feuille de laurier**
- **2 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 pincée de graines de coriandre**
- **Gros sel** • **Sel** • **Poivre moulu.**

RÉALISATION

1. Nettoyez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole avec une pincée de gros sel, couvrez-les d'eau à hauteur. Salez. Portez à ébullition. Couvrez et faites cuire 20 minutes. Piquez-les avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'elles sont cuites. Pelez-les chaudes et coupez-les en cubes ou en tranches un peu épaisses.
2. Grattez les moules, rincez-les. Faites-les ouvrir à couvert sur feu vif, dans une grande casserole, avec l'échalote hachée et la feuille de laurier. Couvrez, remuez souvent. Éteignez le feu quand les moules sont ouvertes. Égouttez-les. Recueillez le jus, filtrez-le. Versez-le dans une petite casserole. Portez à ébullition et faites réduire de moitié. Éliminez les coquilles des moules, réservez la chair dans un bol.
3. Pelez la carotte et l'oignon, émincez-les. Dans un plat creux réunissez la chair des moules, la carotte, l'oignon, les graines de coriandre concassées, le jus de cuisson réduit, le vinaigre, l'huile d'olive. Salez, poivrez. Versez le tout sur les pommes de terre. Mélangez délicatement. Dégustez tiède ou froid.





Purée verte : pour « vitaminer » votre purée, ajoutez, en même temps que le beurre, de la ciboulette ou du persil hachés très finement. Se marie superbement avec les viandes poêlées et les poissons.

Purée moutardée : une grosse cuillerée de moutarde à l'ancienne ajoutée à une purée qui accompagnera un beau steak grillé, c'est très simple et cela change tout !

Purée à l'huile d'olive : à bas le beurre, vive le bon cholestérol ! Un filet d'une bonne huile très fruitée (picholine) versé sur des pommes de terre avant de les écraser sera parfait pour accompagner tous les poissons, surtout les rougets.

Purée à la truffe : pour les fêtes, ajoutez un peu de jus de truffe chaud dans une purée. Une merveille avec un foie gras poêlé. Simple et chic, la purée !



La pomme de terre si raffinée



Salade de pommes de terre aux pétales de saint-jacques
recette page 68



Gratin de pommes de terre aux morilles
recette page 68



Gâteau de pommes de terre au foie gras poêlé
recette page 68



Gratin de pommes de terre aux morilles

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de pommes de terre (belle de Fontenay, charlotte) • 30 g de morilles séchées • 25 cl de crème fluide • 25 cl de lait entier • 40 g de beurre • Sel • Poivre moulu.

RÉALISATION

1. Faites réhydrater les morilles dans un grand bol d'eau chaude.
2. Épluchez les pommes de terre. Rincez-les rapidement et séchez-les très soigneusement dans du papier absorbant.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. Beurrez généreusement un plat à gratin. Égouttez les morilles, pressez-les bien dans un linge. Mettez-les dans une casserole avec la crème et faites chauffer doucement jusqu'à ébullition. Faites chauffer le lait.
5. Coupez les pommes de terre en rondelles fines à l'aide d'une mandoline. Disposez-les dans le plat à gratin en procédant par couches et en alternant avec des morilles crémées. Salez et poivrez entre les couches. Tassez légèrement avec le dos d'une cuillère en bois et versez doucement la crème et le lait. Répartissez dessus le reste du beurre. Enfournez et laissez cuire 1 heure. Laissez reposer 5 minutes dans le four éteint avant de déguster.

QUE BOIRE AVEC ?
Un bourgogne blanc, un saint-véran ou un crozes-hermitage.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



Salade de pommes de terre aux pétales de saint-jacques

PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 6 noix de saint-jacques • 800 g de petites pommes de terre (ratte ou charlotte) • 1 pomme • 8 brins de ciboulette • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivres mélangés du moulin.

RÉALISATION

1. Découpez trois pétales dans l'épaisseur de chaque noix de saint-jacques. Déposez-les dans une assiette creuse, arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Retournez-les pour bien les imprégner d'huile, couvrez d'un film. Gardez au frais.
2. Pelez les pommes de terre, rincez-les. Coupez-les en deux si elles sont très grosses. Faites-les cuire à la vapeur 15 à 20 minutes.
3. Rincez la pomme, essuyez-la. Éliminez le cœur et les pépins. Découpez-la en très fines lamelles sans la peler.
4. Quand les pommes de terre sont cuites, répartissez-les sur quatre assiettes. Faites chauffer une poêle et saisissez les pétales de saint-jacques quelques secondes. Disposez-les sur les pommes de terre. Ajoutez les lamelles de pomme.
4. Déglacez la poêle avec le vinaigre de cidre. Versez dans un bol, ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez. Arrosez les pommes de terre de cette vinaigrette. Décorez de ciboulette. Servez encore tiède.

QUE BOIRE AVEC ?
Un anjou blanc, un entre-deux-mers ou un collioure blanc.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



Gâteaux de pommes de terre au foie gras poêlé

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 300 g de foie gras de canard cru • 1 kg de pommes de terre de taille moyenne (charlotte, BF 15, belle de Fontenay...) • 100 g de beurre • 10 cl de jus de truffe en boîte • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole. Avec un pinceau, enduisez généreusement de beurre le fond et les parois de 4 moules à manqué de 10 cm de diamètre. Placez au réfrigérateur 5 minutes. Passez une seconde couche de beurre et remettez au frais.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
3. Pelez les pommes de terre. Rincez-les, séchez-les. Coupez-les en rondelles très fines. Tapissez-en le fond et les parois des moules, en écailles. Continuez à remplir les moules en déposant un peu de beurre fondu sur chaque couche de pommes de terre. Salez et poivrez. Tassez légèrement, couvrez d'un disque de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 40 minutes. Retirez le papier 10 minutes avant la fin de la cuisson. Démoulez.
4. Coupez le foie cru en tranches fines. Faites-les colorer 30 secondes par face dans une poêle chaude. Salez, poivrez. Réservez. Jetez la graisse de cuisson. Versez le jus de truffe, portez à ébullition. Versez dans une saucière. Servez les gâteaux avec le foie gras et son jus.

CONSEIL Pour une recette plus sophistiquée, glissez quelques lamelles de truffe au cœur de chaque gâteau.

QUE BOIRE AVEC ?
Un bourgogne blanc, un saint-véran ou un crozes-hermitage.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



ÉCONOME EN BOIS ET GANT À ÉPLUCHER
Culinarion. 4,80 € et 8,50 €.
www.culinarion.com


PILON À PURÉE
Rösle chez Kitchen Bazaar.
45,90 €.
Tél. : 01 42 22 91 17.


ÉCONOME ET ÉPLUCHEUR
Mastrad. 7 € l'un.
Tél. : 01 49 26 96 00.


PRESSE-PURÉE
WMF, gamme Profi Plus.
25,90 €.
Tél. : 01 44 74 16 41.


MOULIN À LÉGUMES
Cristel chez Kitchen Bazaar.
75,90 €.
Tél. : 01 42 22 91 17.


MANDOLINE
Rösle chez Kitchen Bazaar.
61,90 €.
Tél. : 01 42 26 29 11 7.

les outils & les infos

2008 : l'année de la pomme de terre

• **L'ONU a déclaré 2008 « année internationale de la pomme de terre »**, sur une initiative du Pérou, pays d'origine de ce tubercule. L'objectif est en premier lieu de souligner l'importance de la pomme de terre dans la sécurité alimentaire et dans la diminution de la malnutrition dans le monde. Mais aussi d'inciter les États à prendre les mesures nécessaires pour protéger, conserver et exploiter sa biodiversité.

• **Forte de quelque 140 variétés**, la France produit chaque année 4,5 millions de tonnes de pommes de terre. Quatrième pays producteur européen, elle en est également le premier pays exportateur. Et chaque Français en consomme de 30 à 35 kg par an.

• **Produit frais, légume et féculent**, la pomme de terre est une amie de la forme et de la santé. Elle est riche en vitamine B, en fibres, en potassium et en fer. Des cours de cuisine, à Paris, Lyon et Bordeaux, lui sont entièrement consacrés. *www.atelierdeschefs.com*

QUELQUES SITES

www.potato2008.org/fr
Un site passionnant et très bien fait. Tout sur la pomme de terre : culture, économie, production et enjeux (et un super petit photomontage « Exposition sur la pomme de terre » à montrer à vos enfants ; cliquez sur « Jeunes ! » puis sur « Exposition »).

www.trevarez.com
Le magnifique domaine de Trévarez, en Bretagne, accueille jusqu'au 2 novembre une belle exposition : « Histoires de pommes de terre ».

www.cnipt.com
Clair et riche et bien documenté, le site du Comité interprofessionnel de la pomme de terre.

www.fousdepommesdeterre.fr
Des recettes, des infos, des conseils, un site dynamique et sympathique.

RÉALISATION MICHÈLE CARLES ET MARIANNE COMOLLI - RECETTES AGLAÉ BLIN-GAYET - STYLISME SANDRINE ANGEL - PHOTOS CHRISTINE FLEURENT
SHOPPING CARAVANE - ELITIS - JARS - LOUISELIO - MAISON GEORGETTE - PALAIS ROYAL - ROBERT LE HÉROS

Pintade, canard, canette et cie

Rentreés à tire d'aile de leurs vacances lointaines, les volailles ont rapporté dans leur besace plein d'idées ensoleillées, piquantes et épicées, exotiques et délicieuses.



Sur la route des épices



Canettes aux figues, au miel d'épices et aux noix

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

POUR 4 PERSONNES

• 2 belles canettes prêtes à cuire de 1,5 kg chacune • 12 figues • 20 cerneaux de noix • 4 c. à soupe de miel • 1 c. à café de graines de coriandre • 2 c. à café de grains de poivre noir • 3 étoiles de badiane • 6 graines de cardamome • 1 bâton de cannelle • 1/2 c. à café de cannelle en poudre • 2 c. à soupe de cassonade • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Salez, poivrez les canettes à l'intérieur et à l'extérieur. Déposez-les dans un grand plat à rôtir. Faites-les cuire au four 40 minutes en les retournant et en les arrosant de leur jus toutes les 10 minutes.
2. Versez le miel dans une casserole. Ajoutez la coriandre, le poivre noir, la badiane, la cardamome et le bâton de cannelle coupé en morceaux. Faites chauffer à feu doux. À ébullition, remuez et réservez à couvert hors du feu.
3. Essuyez les figues. Coupez le pédoncule, pratiquez une incision en croix au sommet. Saupoudrez-les d'un peu de cassonade et d'une pincée de cannelle.
4. Après 40 minutes de cuisson, sortez le plat du four. Retirez l'excédent de graisse. Répartissez les figues autour des canettes. Parsemez de cerneaux de noix concassées. Arrosez de miel épicé. Remettez 20 minutes au four et arrosez régulièrement.
5. Au terme de la cuisson, réservez les canettes et les figues au chaud dans le plat de service. Versez le vinaigre dans le jus de cuisson. Portez à ébullition en grattant le fond du plat pour décoller les sucs. Laissez réduire 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Arrosez les canettes de ce jus.

QUE BOIRE AVEC ?
Un faugères, un madiran ou un haut-médoc.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.

Régal n° 25 - octobre / novembre 2008

Hamburgers de canard aux herbes

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 500 g d'aiguillettes de canard • 1 bouquet de basilic • 1 poignée de jeunes pousses de betteraves ou d'épinards • 2 brins de menthe • 2 gros oignons doux • 25 g de beurre demi-sel • 6 pétales de tomates séchées • 2 c. à café de sucre • 4 petits pains pour hamburgers • 3 c. à soupe de ketchup • 1 c. à café de *pesto alla genovese* • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Piment d'Espelette • Sel.

RÉALISATION

1. Pelez les oignons, émincez-les. Faites-les fondre 5 minutes à la poêle dans le beurre. Saupoudrez de sucre. Poursuivez la cuisson 15 minutes à feu très doux en remuant souvent.
2. Coupez les aiguillettes de canard en morceaux. Mixez-les par à-coups. Incorporez les tomates séchées coupées en tout petits dés, les feuilles ciselées du basilic et de la menthe. Salez, ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Façonnez 4 hamburgers. Badigeonnez-les d'huile. Faites-les cuire 3 minutes sur chaque face sur un gril chaud.
3. Mélangez le ketchup et le pesto. Fendez les petits pains. Faites-les légèrement griller. Tartinez l'intérieur de chaque pain du mélange de sauces. Garnissez de jeunes pousses et d'oignons. Glissez un hamburger à l'intérieur. Servez avec des frites et une salade de jeunes pousses.

QUE BOIRE AVEC ?
Un faugères, un madiran ou un haut-médoc.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.





Tajine de cuisses de canard au citron confit

PRÉPARATION : 20 MINUTES
ATTENTE : 1 HEURE 30
CUISSON : 1 HEURE

POUR 6 PERSONNES
• 6 cuisses de canard charnues • 1 citron • 2 petits citrons confits au sel • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de coriandre • 16 grosses olives vertes • 1 c. à café de gingembre moulu • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 dosette de safran • 3 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Retirez la peau des cuisses de canard. Dans un bol, mélangez le jus du citron et 2 c. à café de sel. Frottez-en les morceaux de canard. Laissez reposer 30 minutes puis rincez-les et essuyez-les.
2. Ciselez les feuilles de coriandre. Mélangez-les avec le gingembre, le cumin, le safran et 1 c. à soupe d'huile. Poivrez. Enduisez les cuisses de canard de cette préparation. Laissez mariner 1 heure.
3. Pelez l'oignon, râpez-le avec une grille à gros trous. Faites-le fondre 2 minutes à feu doux dans un tajine (ou une cocotte) avec 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez les cuisses de canard. Déposez autour 1 citron confit coupé en fines lamelles et l'ail écrasé. Versez 25 cl d'eau dans le tajine, sans mouiller les cuisses de canard. Portez à frémissements et laissez cuire 30 minutes à feu doux.
4. Ébouillantez les olives 3 minutes pour en retirer l'amertume. Rafraîchissez-les et ajoutez-les dans le tajine avec le deuxième citron confit coupé en lamelles. Poursuivez la cuisson 30 minutes. Servez bien chaud.

QUE BOIRE AVEC ?
Un jurançon sec, un condrieu ou un alsace pinot noir.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



Caneton aux petits oignons, sauce au pain d'épice

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

POUR 4 PERSONNES
• 2 canetons (ou canettes) prêt(e)s à cuire • 400 g de petits oignons • 1 orange • 100 g de raisins secs • 60 g de pain d'épice • 25 cl de porto • 50 g de beurre • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Salez et poivrez les canetons à l'intérieur et à l'extérieur. Faites-les rôtir 45 minutes au four, dans un grand plat à rôtir ou directement sur la lèchefrite, en les retournant et en les arrosant régulièrement avec leur jus.
2. Ébouillantez les oignons. Rafraîchissez-les, égouttez-les et pelez-les. Mettez-les dans une sauteuse avec 40 g de beurre, les raisins secs et le porto. Posez dessus une feuille de papier cuisson coupée à la dimension de la sauteuse et enduite du reste de beurre. Couvrez. Laissez cuire 25 minutes à feu très doux.
3. Coupez le pain d'épice en morceaux. Mixez-les. Sortez les petits oignons de la sauteuse avec une écumoire. Ajoutez la chapelure de pain d'épice au jus de cuisson pour lui donner du liant, puis remettez les petits oignons dans la sauteuse. Salez, poivrez.
4. Réservez les canetons rôtis. Jetez la graisse. Versez le jus de l'orange dans le plat de cuisson. Portez à ébullition et faites réduire 2 minutes. Versez ce jus dans la sauteuse. Découpez les canetons. Servez les filets accompagnés des oignons confits dans leur sauce au pain d'épice. Proposez ensuite les cuisses accompagnées d'une petite salade verte.

QUE BOIRE AVEC ?
Un côtes-du-rhône-villages, un costières-de-nîmes ou un côtes-du-roussillon.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.

Boîtes à épices

Curry, massalé, colombo… Dans le pays d'origine, pas question d'utiliser une poudre, on broie les épices nécessaires juste avant la cuisson. Le résultat est forcément incroyable. Chez nous, on choisit des mélanges prêts à l'emploi, séduisants et très réussis.



En route pour l'Inde

La poudre Gallo, créée par Olivier Rollinger, qui réunit genièvre, bois d'Inde, girofle, zeste d'orange et laurier, est bien l'amie des volailles. Tout comme la Poudre du vent, qui associe cardamome, fenouil, cannelle et cumin, spécialement conçue pour épicer le pigeonneau et autres tendres volatiles. *En flacon de 40 g, 8,40 €. Vente en ligne sur www.maisons-de-bricourt.com*

Côté curry, il en existe autant que de familles en Inde. Du plus doux, comme le colombo d'origine créole (sans piment), au plus fort, comme le curry indien, en passant par le curry Corsaire d'Olivier Rollinger ou le curry Saveur brute de Ducros (sa texture grossière est une vraie réussite), tous renferment du curcuma, une épice à la saveur poivrée très aromatique. *En flacon de 47 g, 8,40 €. Ducros. En GMS.*





Autre fleuron de la cuisine indienne, le mélange d'épices grillées pour tandoori (Cook Art de Ducros) qui, incorporé à du yaourt, constitue une marinade à la fois colorée et parfumée, spécialement indiquée pour relever la saveur des volailles à griller. *En boîte de 70 g, 4,90 €.*

Toujours dans l'océan Indien, le massalé doux de l'île Maurice importé par Terre Exotique est un mélange traditionnel d'épices grillées, bien proche du curry. *En boîte de 60 g, 5,80 €. Dans les épiceries fines. Points de vente sur www.terreexotique.fr*





Sans égal et idéal sur toutes les grillades
le mélange d'épices Hédiard réunit gingembre, girofle, curry, piment, paprika, coriandre, cardamome et ail.
En flacon de 45 g, 4,90 €. Dans les boutiques Hédiard.

Boîtes à épices



Plus à l'est encore, le mélange d'épices tendance thaï de Quai Sud associe citronnelle, galanga (gingembre thaïlandais), échalote, piment, sel et huile essentielle de citron vert. Imparable sur des aiguillettes de canard. *En verre "bock" de 30 g, 6,20 €. Vente en ligne sur www.bienmanger.com*



Escale à Marrakech

Toutes les saveurs de l'Orient sont réunies dans le raz-el-hanout, ce mélange typiquement marocain associant quelque vingt épices dont la cannelle, la cardamome, le piment, le cumin, le gingembre, le curcuma, la noix muscade, les clous de girofle, le poivre, plus une touche de fleurs séchées. *En boîte de 60 g, 5,80 €, Terre Exotique. Dans les épiceries fines.*

Bien aussi dans les tajines, le mélange à base de cannelle, d'abricot et de datte de la gamme Cook Art de Ducros. *En boîte de 44 g, 4,50 €. Dans les grandes et moyennes surfaces.*





Cap sur l'Amérique

Pas de *jambalaya* (recette de viande à base de riz, toujours très épicée) sans le mélange d'épices Louisiane, constitué de piment, d'ail, de poivre, de cumin, de moutarde, de sel, d'origan et de thym. *En flacon de 55 g, 3,30 €. Dans les boutiques Hédiard.*

Le bon choix

Label rouge, c'est juste un logo de marketing ou c'est la garantie d'un réel engagement des éleveurs ? Réponse.

Le label rouge garantit aux volailles un élevage fermier en plein air ou en liberté. Cet élevage respecte le paysage et l'environnement et favorise la biodiversité génétique. Il maintient une agriculture traditionnelle dans nos régions, soutient les petites exploitations ainsi que la polyculture. Le label rouge est le seul signe officiel qui garantisse la qualité supérieure d'un produit agricole. Les volailles fermières « label rouge » sont majoritairement identifiées par une IGP (identification géographique protégée) déposée. Pour les volailles, il existe 31 IGP. Les volailles qui bénéficient de ce signe sont obligatoirement « fermières élevées en plein air » ou « fermières élevées en liberté ». La production totale de volailles « label rouge » en 2007 a été de 105 millions soit, en volume, 10 % de la production française de volailles.



Pastillas de pintade

PRÉPARATION : 1 HEURE
CUISSON : 1 HEURE 20

POUR 6 PERSONNES
• 1 pintade de 1,2 kg env. en morceaux • 4 oignons • 1 bouquet de coriandre • 50 g de beurre • 4 œufs • 6 feuilles de brick • 125 g d'amandes mondées • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 dosette de safran • 2 pincées de ras el-hanout • 1 c. à café de gingembre • 2 c. à café de cannelle • 2 c. à soupe de sucre en poudre • Sucre glace • Huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Salez et poivrez les morceaux de pintade. Dans une cocotte faites fondre les oignons hachés 2 minutes à feu doux dans 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez la pintade. Faites revenir 5 minutes. Saupoudrez de safran, de gingembre et de ras el-hanout. Ajoutez 1 c. à soupe de sucre et la moitié du bouquet de coriandre. Versez 30 cl d'eau. Couvrez. Laissez cuire 50 minutes.
2. Faites dorer les amandes à sec dans une poêle. Laissez refroidir puis mixez-les grossièrement avec 20 g de beurre fondu, l'eau de fleur d'oranger, 1 c. à café de cannelle et 1 c. à soupe de sucre.
3. Prélevez la chair de la pintade. Coupez-la en lanières. Réservez. Retirez la coriandre. Portez le jus de cuisson à ébullition. Faites réduire jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Ajoutez 3 œufs battus. Mélangez à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient pris. Hors du feu, ajoutez le reste de coriandre ciselée.
4. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre le reste de beurre. Découpez 6 triangles dans une feuille de brick. Beurrez-les au pinceau. Déposez-les dans un moule à tartelette en les faisant se chevaucher et en laissant les pointes dépasser à l'extérieur. Garnissez de pintade, de sauce, puis d'amandes. Rabattez les pointes vers le centre. Collez-les au blanc d'œuf. Confectionnez 5 autres pastillas. Passez-les 15 minutes au four et retournez-les à mi-cuisson. Servez-les chaudes saupoudrées de sucre glace et de cannelle.



QUE BOIRE AVEC ?
Un bellet, un patrimonio ou un côtes-du-rhône.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



Régal n° 25 - octobre / novembre

Fricassée de pintade, chutney de mangue fraîche

PRÉPARATION : 30 MINUTES
ATTENTE : 2 HEURES
CUISSON : 50 MINUTES

POUR 6 PERSONNES
• 1 pintade de 1,5 kg en 8 morceaux • 1 ananas • 1 gros oignon • 1 gousse de vanille • 50 g de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de colombo ou de curry • 20 cl de lait de coco • 2 c. à soupe d'huile • Sel. ***Pour le chutney*** **• 2 mangues fermes • 1 piment rouge frais • 10 g de gingembre frais • 8 brins de coriandre • Piment de Cayenne • Sel.**

RÉALISATION

1. Le chutney : coupez la chair d'une mangue en petits dés. Râpez la chair de la deuxième mangue. Réunissez-les dans un bol avec le piment épépiné et émincé, le gingembre épluché et râpé, la coriandre ciselée, 1 pincée de sel et une pointe de piment de Cayenne. Couvrez d'un film et réservez 2 heures au réfrigérateur.
2. Huilez les morceaux de pintade. Salez et saupoudrez de colombo. Laissez mariner 30 minutes à température ambiante.
3. Coupez l'ananas en quartiers. Retirez le cœur et l'écorce. Détaillez la chair en cubes. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Fendez la gousse de vanille. Prélevez les graines et réservez-les. Pelez le gingembre, râpez-le.
4. Dans une sauteuse, faites dorer les morceaux de pintade 10 minutes à feu doux dans 1 c. à soupe d'huile en les retournant. Ajoutez le gingembre, l'oignon et l'ail. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Ajoutez les cubes d'ananas, leur jus et la gousse de vanille coupée en tronçons. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Versez le lait de coco. Laissez 20 minutes à feu doux en retournant la viande de temps en temps. Ajoutez les graines de vanille à la sauce. Servez bien chaud, accompagné du chutney de mangue et d'un riz créole.

QUE BOIRE AVEC ?
Un jurançon sec, un condrieu ou un alsace pinot noir.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.





Aiguillettes de canard « aller-retour » au wok

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 7 MINUTES

POUR 6 PERSONNES
• 600 g d'aiguillettes de canard • 2 poivrons • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 30 g de gingembre frais • 1 citron vert • 2 tiges de citronnelle • 2 petits piments frais • 4 brins de coriandre • 3 c. à soupe de nuoc-mâm • 1 c. à café de sucre • 3 c. à soupe d'huile.

RÉALISATION

1. Arrosez les aiguillettes de canard du jus du citron vert. Réservez à température ambiante.
2. Rincez les poivrons, retirez-en les graines et les membranes blanches. Coupez-les en lanières. Pelez l'oignon, émincez-le. Épluchez l'ail et le gingembre et hachez-les avec la citronnelle. Dans un bol, faites fondre le sucre dans le nuoc-mâm.
3. Mettez l'huile à chauffer dans un wok. Inclinez-le dans tous les sens pour graisser les parois. Faites revenir l'oignon et les poivrons 2 minutes à feu vif. Réservez. Faites cuire 1 minute le hachis d'ail, de gingembre et de citronnelle sans cesser de mélangeant. Ajoutez les aiguillettes de canard et les piments entiers. Faites sauter 2 à 3 minutes à feu vif jusqu'à ce que la viande ait rendu son eau et commence à dorer. Remettez l'oignon et les poivrons dans le wok. Versez le nuoc-mâm. Laissez réduire 1 minute tout en mélangeant. Servez aussitôt parsemé de feuilles de coriandre.

QUE BOIRE AVEC ?
Un bellet, un patrimonio ou un côtes-du-rhône.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



Pintade à la cannelle et pommes granny

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

POUR 4 PERSONNES
• 1 pintade de 1,5 kg, prête à cuire • 5 pommes granny • 1 orange bio • 1/2 citron • 50 g de beurre • 5 bâtons de cannelle • Noix muscade • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Salez et poivrez la pintade à l'intérieur et à l'extérieur. Coupez les pommes en quartiers. Retirez le cœur, pelez-les et citronnez-les. Glissez 2 quartiers de pomme, le zeste de l'orange, 1 bâton de cannelle coupé en petits morceaux et 25 g de beurre à l'intérieur de la pintade.
2. Huilez une cocotte en fonte. Dans le fond, disposez en carré 4 bâtons de cannelle. Déposez dessus la pintade. Disposez autour le reste des quartiers de pomme. Parfumez d'une râpée de noix muscade. Parsemez le reste de beurre en petits morceaux. Couvrez. Faites cuire 40 minutes au four.
3. Retirez le couvercle. Réservez les pommes. Poursuivez la cuisson de la pintade 20 minutes au four à 210 °C (th. 7) dans la cocotte non couverte afin qu'elle dore. Remettez les pommes dans la cocotte 5 minutes avant la fin de la cuisson. Servez accompagné du jus de cuisson dégraissé, rehaussé d'un filet de jus d'orange.

QUE BOIRE AVEC ?
Un côtes-du-rhône-villages, un costières-de-nîmes ou un côtes-du-roussillon.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.

RÉALISATION AGLAÉ BLIN-GAYET - STYLISME MARTINE SOLIMAN AVEC MONIQUE MOURGUES - PHOTOS BERNHARD WINKELMANN
SHOPPING : THE CONRAN SHOP - HABITAT



Ile flottante au café
recette page 83

Couleur **café**

Grands classiques ou petites douceurs improvisées, les desserts au café rivalisent de saveur. Démonstration.

Ile flottante au café

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES
ATTENTE : 3 HEURES

POUR 4 PERSONNES
• 5 œufs extra-frais • 40 cl de lait entier • 3 c. à soupe de grains de café • 100 g de sucre en poudre • 16 amandes au chocolat • 1 pincée de sel.

RÉALISATION
1. Concassez les grains de café dans un mortier ou au robot en actionnant l'appareil par à-coups pour qu'ils ne soient pas réduits en poudre. Mettez-les dans une casserole à fond épais avec le lait. Portez à ébullition. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 15 minutes. Filtrez. Reversez le lait dans la casserole et portez à nouveau à ébullition.
2. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes avec 50 g de sucre dans une jatte jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Délayez avec le lait bouillant tout en fouettant. Versez le tout dans la casserole. Faites cuire à feu doux sans cesser de tourner en huit avec une spatule jusqu'à épaississement, mais sans faire bouillir. Versez dans un saladier. Laissez refroidir. Couvrez et placez 3 heures au réfrigérateur.
3. Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez 50 g de sucre et continuez à fouetter pour obtenir une neige bien ferme. À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez 4 belles boules de blancs en neige. Faites-les cuire une par une pendant 30 secondes au micro-ondes à pleine puissance. Laissez refroidir.
4. Répartissez la crème anglaise au café bien froide dans 4 coupelles. Déposez dessus une boule de blancs en neige. Parsemez d'amandes au chocolat grossièrement concassées et… régalez-vous.



Macarons café-orange

PRÉPARATION : 10 MINUTES

POUR 6 PERSONNES
• 1 sachet de macarons au chocolat (Daniel Mercier, Monoprix)
• 25 cl de crème liquide très froide
• 1 c. à soupe d'extrait de café
• 50 g d'écorces d'orange confites
• 1 c. à soupe de sucre en poudre.

RÉALISATION
1. Fouettez la crème avec l'extrait de café et le sucre en chantilly. Détaillez les écorces d'orange en tout petits dés.
2. À l'aide d'une poche à douille, garnissez le côté plat de 6 macarons.
3. Parsemez de dés d'écorces d'orange et recouvrez de 6 autres macarons. Dégustez.



Petits babas au café

PRÉPARATION : 30 MINUTES
ATTENTE : 1 HEURE
CUISSON : 15 MINUTES

POUR 6 PERSONNES
***Pour les babas* • 1/2 sachet (4 g) de levure traditionnelle de boulanger**
• 3 c. à soupe de lait tiède • 250 g de farine • 3 œufs • 75 g de beurre mou + 25 g de beurre fondu
• 2 c. à café de sucre en poudre
• 1 c. à café de sel. *Pour le sirop*
• 3 c. à soupe d'extrait de café
• 3 c. à soupe de rhum ambré
• 600 g de sucre en poudre.

RÉALISATION
1. Dans une jatte, délayez la levure dans 2 c. à soupe d'eau tiède et le lait. Réservez 10 minutes. Ajoutez la farine mélangée avec le sel et le sucre. Incorporez les œufs un à un. Mélangez après chaque œuf. Travaillez la pâte soit à la main pendant 10 minutes en la repliant plusieurs fois sur elle-même puis en l'étirant jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique, soit 4 minutes dans un robot muni d'un crochet pétrisseur.
2. Incorporez le beurre ramolli. La pâte doit s'étirer sans se rompre. Ramassez-la en boule. Couvrez la jatte d'un torchon. Laissez lever 30 minutes dans un endroit chaud.
3. Retravaillez la pâte en la repliant plusieurs fois sur elle-même. Divisez-la en 12 portions. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Beurrez 12 petits moules à baba avec le beurre fondu. Déposez la pâte dans les moules. Laissez lever 30 minutes. La pâte doit atteindre le bord des moules.
4. Faites cuire 15 minutes au four.
5. Dans une casserole, portez 1 litre d'eau à ébullition avec le sucre. Laissez frémir 2 minutes. Versez dans un bocal. Laissez tiédir, puis parfumez de rhum et d'extrait de café. Démoulez les babas. Mettez-les chauds dans le sirop tiède. Lorsqu'ils sont froids, fermez le bocal et réservez au réfrigérateur. Présentez les babas dans le bocal. Servez-les avec de la crème fouettée.



Poires rôties au sabayon café

PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

POUR 6 PERSONNES
6 poires fermes • 1/2 citron • 50 g de beurre • 30 g de sucre en poudre • 2 c. à café de cannelle en poudre • 6 pincées de café moulu.
***Pour le sabayon* • 6 jaunes d'œufs extra-frais • 100 g de sucre en poudre • 20 cl de café serré refroidi • 1 c. à soupe de cognac.**

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre. Avec la pointe d'un épluche-légumes, creusez les poires en partant de la base (côté opposé à la queue) pour retirer le cœur et les pépins. Pelez-les entières. Citronnez-les et mettez-les bien serrées dans un plat à four. Arrosez de beurre fondu. Saupoudrez de sucre et de cannelle. Faites-les cuire 25 minutes au four en les arrosant fréquemment de leur jus.
2. Le sabayon : à l'aide d'un batteur électrique, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre dans une jatte jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Tout en continuant à battre, versez le café refroidi cuillerée par cuillerée, puis le cognac. Placez la jatte dans un bain-marie frémissant. Continuez à fouetter jusqu'à ce que la préparation triple de volume.
3. Répartissez ce sabayon chaud dans des coupelles. Déposez une poire tiédie dans chacune. Saupoudrez de café moulu et servez sans attendre.



QUE BOIRE AVEC LES DESSERTS AU CAFÉ ?
Un rivesaltes, un banyuls grand cru ou encore un rasteau doré.
Voir la bouteille idéale sur la fiche des vins.



Tiramisù aux *amaretti*

PRÉPARATION : 15 MINUTES
ATTENTE : 2 HEURES

POUR 4 PERSONNES
• 250 g de mascarpone
• 3 œufs extra-frais • 60 g de cassonade • 8 *amaretti* (petits macarons italiens) moelleux • 1 tasse de café serré non sucré refroidi • 2 c. à soupe de cacao amer • Sel fin.

RÉALISATION

1. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes avec la cassonade dans une jatte jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le mascarpone tout en fouettant. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation.
2. Versez un fond de crème de mascarpone dans quatre verrines. Déposez dessus 1 *amaretto* trempé dans le café. Recouvrez de crème de mascarpone. Saupoudrez de cacao et déposez un *amaretto* imbibé de café. Recouvrez-le de crème. Saupoudrez de cacao. Réservez au minimum 2 heures (ou une nuit) au réfrigérateur. Servez très frais.

CONSEILS Les *amaretti* moelleux à la forte saveur d'amande amère sont spécialement délicieux. Des *savoiardi* (boudoirs typiques du Piémont) ou des biscuits à la cuillère bien de chez nous conviennent aussi. L'authentique tiramisù ne contient pas d'alcool mais vous pouvez parfumer le café de liqueur d'*amaretto*, de marsala ou de rhum.



TEXTE DOMINIQUE HUTIN - PHOTOS PAUL A LINO

Le prix d'une médaille

C'est une avalanche. Un concours par ci, une médaille par là, quel vin n'a pas sa distinction ? « Régal » a enquêté : explications, conseils et sélection.

Il n'y a plus de saisons ! Tout au long de l'année, fleurissent et éclosent une multitude d'étranges et pimpantes pastilles. Leurs reflets or, argent ou bronze font les yeux doux au consommateur égaré dans le rayon vin. *« Face à la lecture complexe d'un vin et de son étiquette, la médaille permet de faire un choix rassurant. Elle a valeur de label »*, reconnaît François-Claude Sizaret, chargé de la logistique du Concours des grands vins de France de Mâcon, l'une des références nationales avec plus de 20 millions de bouteilles médaillées éditées chaque année. Mais voilà, du Concours général agricole de Paris au Mondial du rosé en passant par le Trophée du savoir-faire vigneron vauclusien et le Grand Concours des vins de Nantes, le paysage est riche de plus de cent concours ! Autant de compétitions agréées (comprendre « à même de délivrer des distinctions ») qui, fatalement, dispersent sur les étals des bouteilles avec un spectre qualitatif très large. La médaille, un passeport pour la qualité et le plaisir ? Oui, mais pas toujours…

Moins de 6 euros



Centre-Loire

COUP DE CŒUR

CÔTE-ROANNAISE GRANDE RÉSERVE, ROUGE 2007

Vin de table. Ce n'est pas une injure mais un compliment, pour un bonheur en bouteille. Ce beau gamay du Forez, qui tournoie entre pivoine, épices et fruits rouges, est un appel aux charcuteries, aux viandes rouges… et à l'amitié. *Château de Champagny, Saint-Haon-le-Vieux (Loire). Tél. : 04 77 64 42 88. Médaille d'or 2008 au Concours général agricole de Paris. 5 €.*

Languedoc

VIN DE PAYS D'OC, CHARDONNAY, 2007

On ne peut plus se fier à personne ! *« Bouche de coco, d'agrumes, exotique et fraîche »*. À peine l'a-t-on étiqueté « vin d'apéritif » que le jeune chardonnay prend ses aises, s'allonge en bouche, joue des épices, bref, s'impose à table. *Château Saint-Martin-des-Champs, Murviel-lès-Béziers (Hérault). Tél. : 04 67 32 92 58. Médaille d'or 2008 au concours Chardonnay du monde. 5 €.*

Languedoc

SAINT-CHINIAN MATHIEU & MARIE, 2007

Ni « moderniste boisé » ni « rustique tannique », ce jeunot dessine les contours d'un beau millésime : fruité, plénitude, équilibre. Un vin à encaver en compagnie des autres médaillés du domaine : le rouge Camille & Juliette *(6 €)* et le Muscat *(8,10 €)*. *Earl Bagatelle, Saint-Chinian (Hérault). Tél. : 04 67 93 61 63. Médaille d'or 2008 au Concours des grands vins de France de Mâcon. 5,30 €.*

Bordelais

BORDEAUX SUPÉRIEUR, 2005

La famille Lhuillier a clairement ancré qualitativement sa production. D'un excellent rapport qualité/prix, les vins du domaine sont charmeurs et précis. S'ils demandent à être appréciés dans leur jeunesse, la carrure de ce beau 2005 supportera une patine de trois ans en cave. *Château Haut-Gaussens, Vérac (Gironde). Tél. : 05 57 84 42 55. Médaille d'or 2008 au Concours Bordeaux vins d'Aquitaine. 5,20 €.*

Anjou

ANJOU-VILLAGES, ROUGE 2006

La Loire serpente aussi dans le verre, ondoyant en trois couleurs, du rosé guilleret au moelleux de garde en passant par ce rouge, plus fin que spectaculaire. Anjou classique, notre 2006 lorgne vers les charcuteries ligériennes. *Domaine de l'Été, Concourson-sur-Layon (Maine-et-Loire). Tél. : 02 41 59 11 63. Médaille d'or 2008 au Concours général agricole de Paris. 5,50 €.*

De 6 à 8 euros

À qui servent les médailles ?

Initialement pensées pour aiguiller le consommateur vers les meilleurs vins, les médailles sont peu à peu devenues un outil de promotion pour les producteurs et les distributeurs, voire les syndicats d'appellation. Si les stars du vignoble ne connaissent pas les affres de la mévente, pour nombre de producteurs moins bien lotis obtenir une médaille équivaut, en termes commerciaux, à « décrocher le pompon ». Toutefois, nombre de vignerons vedettes se voient obligés de participer chaque année pour entretenir leur réputation auprès d'une clientèle en mal de repères.



Vignobles de l'Est

COUP DE CŒUR

VIN MOUSSEUX DE QUALITÉ ÉNIGME, BLANC

Visez Nancy, faites un pas vers l'ouest. Vous trouvez l'une des terres de vin les plus méconnues de France, les côtes de Toul. Alors que le « vin gris » entretient la réputation du lieu s'avance Énigme, bulle joviale toute de légèreté vêtue. Ce vin devrait être obligatoire à l'apéritif.
Domaine de l'Ambroisie, Toul (Meurthe-et-Moselle). Tél. : 03 83 63 80 53. Médaille d'or 2008 au Concours général agricole de Paris. 6,50 €.

Beaujolais

MORGON, 2007

Prime à la finesse ! Les notes de dégustation de ce beaujolais bio ignorent l'emphase et le superlatif : *« minéralité, élégance, expression juste, équilibre parfait, fin et discret »*. Une réussite. Un vin posé, à attendre 3 ou 4 ans, qu'on réveillera pour accompagner des poissons de rivière.
Roland Pignard, Saint-Joseph (Rhône). Tél. : 04 74 69 90 73. Médaille d'or 2008 au Concours national des vins issus de raisins de l'agriculture biologique. 6,65 €.

Pays nantais

VIN DE PAYS DU VAL DE LOIRE, FIÉ GRIS, BLANC, 2007

Chez Éric Chevalier, muscadet et gros-plant partagent l'affiche avec un cousin exotique : le fié gris. Rare parent du sauvignon, il partage avec lui séduction aromatique et générosité épicée. Idéal pour loucher sur la cuisine de la mer.
Domaine de l'Aujardière, Saint-Philbert-de-Grand-Lieu (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 78 05 19. Médaille d'or 2008 au Grand Concours des vins de Nantes. 6,80 €.

Provence

CÔTES-DE-PROVENCE, BLANC, 2007

Le cou pourtant lourd de bien des médailles, le loup, symbole du domaine, tire fierté d'un autre fait, unique en France : les vignes n'ont jamais connu de désherbants. Un nez d'agrumes, de pin, un bon équilibre, une touche d'alcool pour la rondeur et une finale de romarin pour appâter l'assiette. À la vôtre !
Domaine du Jas d'Esclans, La Motte (Var). Tél. : 04 98 10 29 29. Grand prix d'excellence 2008 au Vinalies nationales. 7 €.

Touraine

TOURAINE, L'ÉLÉGANTE, BLANC, 2007

Démonstratif, le sauvignon est un séducteur. Dompté par la baguette magique de Guy Mardon, il gagne en profondeur et en longueur sans rien abandonner de ses charmes aromatiques. Cette Élégante, issue des vieilles vignes du domaine, n'a pas peur des poissons gras en papillote ou à la crème.
Domaine du Pré Baron, Oisly (Loir-et-Cher). Tél. : 02 54 79 52 87. Lys d'or 2008 au Concours des vins du Val de Loire. 5,70 €.

De 8 à 15 euros

Comment ça marche ?

Les échantillons, simplement identifiés par un numéro, sont dégustés à l'aveugle… par un panel de palais plus ou moins aiguisés. Oui, plus que la sincérité des échantillons présentés c'est la qualité des jurés qui pose question. Il est difficile de dresser une typologie des bons et des mauvais concours, mais les poids lourds du genre (Paris, Mâcon…) sont sans cesse contraints d'élargir leur sphère de recrutement. Dans le même sens, si les jurys des concours à visée locale peuvent se targuer de bien connaître la typicité des vins, ils sont souvent « juge et partie ».



Éviter les pièges

« Médaille d'or 2002 » : une éternité ! La photo risque d'être jaunie. En matière de médaille, il en va du vin comme pour le poisson : pour plus de sûreté, accordez votre confiance aux médailles les plus fraîches. Sourcillez devant un macaron qui n'afficherait pas tout son pedigree, l'année et la récompense obtenue doivent figurer sans ambiguïté. Pour les mêmes raisons, fuyez les autocollants fantaisistes qui singent les médailles. À ce petit jeu, les alsaces les plus humbles méritent… une médaille.

Rhône

COUP DE CŒUR

CAIRANNE, GRAND CŒUR, ROUGE, 2005

L'archétype – maîtrisé – du « rhône » moderne et plein. Façon *« easy & fruit bomb »* ? C'est un peu court, jeune homme ! Car ce jus de première classe, que la sagesse du vigneron a juste enrobé d'un boisé soyeux, s'exprime tant en largeur qu'en longueur, tout d'épices et de cacao habillé. Dès aujourd'hui sur des viandes relevées.
Domaine Galuval, Cairanne (Vaucluse). Tél. : 04 32 80 97 18. Médaille d'or 2008 au Concours des vins des vignerons indépendants. 13,10 €.

Bourgogne

HAUTES-CÔTES-DE-BEAUNE, FÛTS DE CHÊNE, ROUGE, 2006

Ici, dès l'échelon le plus humble de la carte des vins – l'aligoté, par exemple –, on intègre que Claire Naudin est de ceux, et celles donc, qui ne trichent pas. Témoin ce fin rouge arrondi par le fût. Pourquoi réinventer la poudre quand un verre de hautes-côtes et une côte de bœuf suffisent à refaire le monde ?
Domaine Naudin-Ferrand, Nuits-Saint-Georges (Côte-d'Or). Tél. : 03 80 62 91 50. Médaille d'or 2008 au Concours des grands vins de France de Mâcon. 12 €.

Provence

BANDOL, ROSÉ, 2007

Provençal, oui ! Rosé, bien sûr. Mais un peu plus que cela, puisque le domaine a le bon goût de présenter des tarifs plus engageants que la moyenne locale. Sans se départir de la qualité, comme nous le rappelle ce tout jeune 2007. Tout juste pubère, le voilà qui entreprend déjà poissons aux herbes et entrées épicées ! Le soleil, sans doute…
Domaine Le Galantin, Le Plan-du-Castellet (Var). Tél. : 04 94 98 75 94. Médaille d'or 2008 au Concours des vins des vignerons indépendants. 9,50 €.

Bourgogne

CHABLIS, 2006

Attaches familiales et mariage aidant, le parisien Frédéric Guéguen semble vouloir s'ancrer durablement dans le paysage chablisien. À l'heure où certains locaux maltraitent l'appellation avec des vins indignes, Frédéric livre un impeccable chablis charmeur et expansif mais bien droit, dont la finale, mi-crémeuse mi-minérale rappelle le sol crayeux d'ici. Distribué par le négociant Jean-Marc Brocard.
Domaine des Chenevières, Préhy (Yonne). Tél. : 03 86 41 49 00. Médaille d'or 2008 au Concours général agricole de Paris. 8,30 €.

Pays nantais

MUSCADET-SÈVRE-ET-MAINE SUR LIE, 2003

Sortez de votre coquille ou passez votre chemin. Chez les Günther-Chéreau, le muscadet ne s'éduse pas d'un trait. Il se mérite, s'attend, comme n'importe quel autre grand vin. Ainsi l'interminable empreinte mentholée et onctueuse du 2003 ravira-t-elle longtemps volaille et poissons à la crème. Nombreux millésimes à la vente.
Château du Coing de Saint-Fiacre, Saint-Fiacre-sur-Maine (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 54 85 24. Médaille d'or 2008 au Grand Concours des vins de Nantes. 9 €.

Plus de 15 euros



État des lieux

Gewurztraminer, vins bio, vins de montagne, jury féminin..., tous les thèmes se prêtent à la compétition. Tout l'univers du vin veut « son » concours. Mieux, ou pire, nombre de compétitions se torturent pour atteindre le plafond maximum autorisé de 33 % de vins médaillés. Il faut l'accepter, il n'existe pas de solution miracle pour distinguer le bon grain de l'ivraie. Tout au plus une astuce : puisque tous les palmarès sont disponibles sur Internet, rien de tel qu'un peu de surf œnologique pour repérer les lauréats réguliers d'un concours. Bonne chasse !

Champagne

COUP DE CŒUR

CHAMPAGNE, CŒUR DE TERROIR, 1999

« Il est un peu vert ! » Cette cruelle et trop fréquente sentence ne résonnera jamais chez Pascal Doquet, amoureux de champagnes mûrs et généreux. Ici, 1999 est synonyme de minéralité, de maturité et de longueur… sans fin. Notre vigneron imagine son « cœur de terroir » avec un plat de volaille en sauce. On souscrit !

Champagne Doquet-Jeanmaire, Vertus (Marne). Tél. : 03 26 52 16 50. Médaille d'or 2008 du Concours général agricole de Paris. 25 €

Alsace

ALSACE PINOT GRIS, GRAND CRU FROEHN, VENDANGES TARDIVES, 2005

Le caractère démonstratif des vins issus des pentes du grand cru Froehn, conjugué à la rondeur du pinot gris et à la richesse des vendanges tardives, aurait pu accoucher d'un monstre sucré.

Mais la sagesse est de mise dans cet antique domaine bio : l'équilibre et la fraîcheur de ce « grand sucre » impressionnent.

Jean Becker, Zellenberg (Haut-Rhin). Tél. : 03 89 47 90 16. Médaille d'or 2008 du concours Pinot gris du monde. 50 €.

Bordelais

SAINTE-FOY-BORDEAUX, LUCULLUS, ROUGE, 2005

Combien de « connaisseurs » logent à Sainte-Foy-Bordeaux, à 60 km à l'est de Bordeaux ? Connu pour ses vins moelleux, le petit vignoble abrite aussi un rouge de cabernet-sauvignon. Bien dessiné, soyeux et élégant, l'encore jeune Lucullus s'acoquinera volontiers avec les viandes rouges.

Château Hostens-Picant, Les Lèves-et-Thoumeyragues (Gironde). Tél. : 05 57 46 54 54. Médaille d'or 2008 du Concours mondial de Bruxelles. 32 €

Jura

ARBOIS, VIN JAUNE, 2001 (62 CL)

On le sait, seule une hibernation de plusieurs décennies parvient à révéler la grandeur des vins jaunes. Sur 2001, millésime difficile, ce « jaune » se présente déjà ouvert. L'attaque vive cède le pas au triptyque « noix, amande, curry » et de très fines notes d'écorce d'orange. Une structure délicate étincelante sur un œuf cocotte aux morilles.

Domaine Dugois, Les Arsures (Jura). Tél. : 03 84 66 03 41. Clavelinage des vins jaunes 2008. 25 €.

Anjou

COTEAUX-DE-L'AUBANCE, LES TROIS SCHISTES, 2006

L'univers moelleux des coteaux de l'Aubance de la famille Montgilet est riche. Pour en saisir les contours, accompagner une tarte aux abricots d'un verre des Trois Schistes, enjoué dans sa version 2006, puis s'offrir de longs instants de méditation avec quelques centilitres de l'énorme Clos des Huttières 2005 *(31 €, 50 cl).*

Domaine de Montgilet, Juigné-sur-Loire (Maine-et-Loire). Tél. : 02 41 91 90 48. Médaille d'or 2008 du Concours général agricole de Paris. 15,50 €



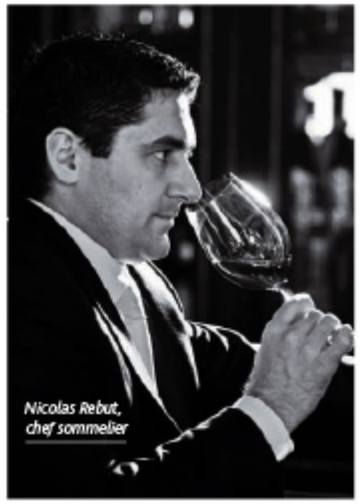
Pour cette nouvelle édition des « Nocturnes du 228 », Nicolas Rebut et Yannick Alleno, respectivement chef sommelier et chef des cuisines de l'hôtel Le Meurice, conjuguent leurs talents pour vous faire découvrir l'alliance parfaite entre un vin et un plat.

Les grands **rouges** de la vallée du **Rhône**

TEXTE CORINNE VILDER - PHOTOS FRANCESCA MANTOVANI

Dégustation **au Meurice**

Dans le cadre prestigieux de son* Bar 228, *l'hôtel parisien vous convie à découvrir les plus grands crus le temps d'un bel apéritif : un vin, un plat.



Nicolas Rebut, chef sommelier



Yannick Alleno, chef des cuisines

CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE, CHÂTEAU DE BEAUCASTEL 2001
Ce domaine de tout premier ordre de la vallée méridionale du Rhône présente un vin à la robe rouge grenat avec des reflets tuilés qui traduisent déjà une légère évolution. Après aération, on distingue un vin complexe, riche en arômes, avec des notes d'olive noire, de garrigue, de fruits noirs compotés, de pruneau, de poivre, d'épices douces et quelques notes de gibier. La bouche reste tendue avec une belle matière et une structure bien affirmée.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **noisette d'agneau en duo d'olives, croustillant de pommes de terre au thym (1).**
Une convergence réussie en termes de saveurs avec une viande savoureuse et onctueuse. La palette aromatique de ce nectar se conjugue parfaitement avec les ingrédients du plat, à l'instar de l'olive et du thym qui fleurent bon la garrigue. Tandis que la pomme de terre apporte son croustillant, ce qui favorise l'échange avec le côté empyreumatique du vin (avec ses notes de feuilles de cigare).

CÔTES-DU-RHÔNE VILLAGE, RASTEAU 2004, DOMAINE GOURT DE MAUTENS
Nous sommes dans la partie méridionale du vignoble rhodanien, non loin de Gigondas et de Vacqueyras. Élaboré majoritairement à partir des cépages grenache noir, carignan, mourvèdre et syrah, c'est un vin droit et généreux. Le nez développe des notes de poivre, d'olives noires, de fruits noirs (cassis, cerise bigarreau), de vanille fraîche et de fleurs. Si ce vin se goûte déjà très bien, c'est aussi une bouteille à mettre en cave quelques années.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **cuisse de volaille de Bresse désossée, foie gras poché au vin rouge, servis dans la gelée d'un civet, fine tuile au lard de Colonnata (2).**
L'originalité de ce plat est d'être servi froid et de présenter une volaille cuite comme un civet. La mâche du vin et son caractère suave donnent de l'ampleur au foie gras et à la volaille. La gelée de vin rouge joue un rôle important, car elle vient calmer la pointe de générosité du vin et laisse un palais frais et prêt pour une autre bouchée.

HERMITAGE 2004, YANN CHAVE
Yann Chave signe un vin frais au style boisé, délicat, dont les tannins soyeux confirment un millésime prêt à boire. Après aération, le nez développe des arômes de fruits rouges et un caractère chaleureux d'épices et de notes vanillées. La bouche est élégante, l'attaque franche avec une belle évolution sur la rondeur. La finale affirme le nez avec une légère sensation de générosité et d'amertume.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **sauté minute de bœuf au poivron doux (3).**
La cuisson saignante du bœuf se marie très bien avec la matière soyeuse du vin. Le caractère de jus frais de cet hermitage donne une dimension de plaisir simple et immédiat. La touche de poivron et la générosité du vin permettent de relever le goût du bœuf.

CÔTE-RÔTIE FORTIS 2004, DOMAINE DU MONTEILLET, STÉPHANE MONTEZ
À quelques encablures de Vienne, ce vigneron confirme la maîtrise de vinifications d'une grande finesse. La syrah (80 %) apporte à cette cuvée la matière et le viognier (20 %), la rondeur. Ce Fortis a un nez charmeur et frais, des arômes de fruits noirs et de violette sur des notes vanillées dues à l'élevage en bois. L'attaque est franche, ronde, gourmande, avec des tannins agréables. On ressent une grande minéralité en finale.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **poitrine de pigeon rôtie en croûte de chocolat, bouquetière de légumes et cerises bigarrées, barbajuans au cacao (4).**
L'équilibre est parfait entre le vin et le plat, qui prennent à tour de rôle le dessus sans jamais le détruire. La droiture du vin permet de ne pas dénaturer le plat et le côté épicé de la syrah s'accommode bien des accents giboyeux du pigeon. La cerise apporte un caractère juteux en bouche, le barbajuan, une note d'amer, et la matière veloutée du vin donne une sensation suave à l'ensemble.



2 1
3 4

Pour s'inscrire **& pour commander**

DÉGUSTATION
• La dégustation des rouges de la vallée du Rhône s'est déroulée le 5 juin au Bar 228 de l'hôtel Le Meurice, 228, rue de Rivoli à Paris 1er. La prochaine session « nocturne » aura lieu le 2 octobre 2008 de 19 heures à 20 heures sur le thème « Des grands bourgognes rouges ». Elle fera l'objet de notre prochain rendez-vous avec Nicolas Rebut, 90 € par personne. Réservation au 01 44 58 10 66.

VINS ET VIGNERONS
• Domaine du Monteillet, Stéphane Montez, Le Montelier, Chavanay (Loire). Tél. : 04 74 87 24 57.
• Yann Chave, La Burge, Mercurol (Drôme). Tél. : 04 75 07 42 11.
• Domaine Gourt de Mautens, Jérôme Bressy, route de Cairanne, Rasteau (Vaucluse). Tél. : 04 90 76 19 45.
• Famille Perrin, Château de Beaucastel, Chemin de Beaucastel, Courthezon (Vaucluse). Tél. : 04 90 46 19 45.

TEXTE CORINNE VILDER - PHOTOS FRANCESCA MANTOVANI



Ce jeune vigneron du domaine du Monteillet a redonné vie à des parcelles difficiles d'accès et abandonnées. Il fait se pâmer d'admiration les amoureux de la syrah et du viognier. Rencontre.

Les terrasses de **Stéphane Montez**



Le domaine du Monteillet possède des vignobles en condrieu, saint-joseph et côte-rôtie.

Stéphane Montez ? Un grand gaillard, dynamique, souriant, le regard tendre pour un jeune cep, parti en Californie, en Afrique du Sud et en Australie *« pour apprendre »* et revenu convaincu qu'*« il y a encore et toujours plein de choses à faire ici »*. Son port d'attache, la terre de ses ancêtres, c'est le domaine du Monteillet, connu depuis le Moyen Âge et dont le propriétaire, au XVII[e] siècle, était maréchal de France de Louis XIV. Mais n'allez pas lui chercher du sang bleu dans les veines, ce n'est pas son style ! Sa passion, c'est la vigne. Avec, pourquoi pas, un troisième mi-temps à la cave-restaurant *Le Cercle des vignerons* à Ampuis, une des trois communes, avec Saint-Cyr-sur-Rhône et Tupin-Semons, de l'appellation côte-rôtie. À cette école buissonnière il fait des dégustations à l'aveugle avec ses copains vignerons Christophe Bonnefond, Stéphane Ogier et David et Benjamin Duclaux. *« La différence avec les anciennes générations, c'est que nous avons étudié à fond l'œnologie, pour ma part en Bourgogne. Un parcours qui aide à bien maîtriser les levures et les problèmes d'hygiène. Et les voyages m'ont fait prendre du recul. En se réunissant, on n'a pas peur de se critiquer les uns les autres. Notre jeu, c'est de reconnaître en chacun un style personnel. On a de la chance, car au niveau de la qualité et du terroir, nous sommes dans le berceau de la syrah et du viognier. »*

L'ASCENSION DE DEUX CÉPAGES

Les Romains auraient rapporté des plans de vigne originaires d'Orient et les auraient plantés sur les coteaux d'Ampuis. Une légende ? Qu'importe ! Sortons un peu de notre terroir pour suivre la syrah le long du couloir rhodanien, puisqu'elle est le seul cépage autorisé pour les vins rouges des appellations cornas, crozes-hermitage, hermitage et saint-joseph et que, comme nous l'avons vu au cours de notre dégustation, elle s'associe au viognier pour les rouges de l'appellation côte-rôtie. À l'image des conquérants romains, l'hégémonie de la syrah ne s'arrête pas aux portes du Languedoc ou de la Provence puisqu'on la cultive aussi en Australie, en Afrique du Sud, au Mexique, en Suisse, en Californie et même en Grèce. Et le viognier ? Dire que Condrieu est son terroir de prédilection serait presque un pléonasme : *« Jusque dans les années quatre-vingt, on ne se posait pas la question, on venait acheter du viognier parce qu'il y avait un seul endroit au monde où il y en avait, c'était chez nous, le pays de Condrieu. Quand on a commencé à planter de la vigne a un peu partout, on l'a appelée par son appellation d'origine »*, souligne Stéphane Montez. Et le succès est au rendez-vous puisque le viognier est un des cépages renommé des vignobles californiens et australiens. On le retrouve également en Italie, en Espagne, en Grèce, en Suisse ou en Autriche.

POUR JUSTE UN RETOUR AUX SOURCES

N'est pas condrieu qui veut ! *« Le viognier est un cépage capricieux qui peut être horrible à travailler quand il n'est pas dans un bon sol. Il est très sensible à l'oxydation et ses arômes typiques de poire, de violette, de pêche et surtout d'abricot peuvent très vite s'envoler si l'on manque de rigueur pendant la vinification. C'est vrai, je suis considéré comme un des meilleurs spécialistes de ce type de vin »*, dit sans fanfaronnade notre vigneron aux allures de boy-scout tout en arpentant les terrasses aussi pentues qu'inaccessibles qui surplombent le Rhône. Une condition absolue, car si le viognier aime la chaleur, il a besoin de ce fleuve qui joue un rôle de climatiseur pendant le cycle végétatif de la vigne exposée (sud-est) aux ardeurs du soleil en été et à la nature pierreuse du sol granitique, qui accumule la chaleur. Eh oui, la notion de terroir, c'est cela également !

À une dizaine de kilomètres de Vienne, appelée « la Vineuse » sous les Romains, les coteaux escarpés du massif du Pilat requièrent un aménagement incessant et laborieux en terrasses de pierres sèches qui donne un aspect minéral et grandiose au paysage mais qui interdit toute mécanisation. *« Avant les guerres, il y avait partout de la vigne et les anciens échangeaient six ou sept terres en terrasse de condrieu, de côte-rôtie et de saint-joseph pour avoir une terre dans la plaine. Après 1945, tout le monde a laissé tomber les coteaux parce que les gens préféraient partir en usine. »*

Pour Stéphane Montez, redonner vie à ces petites parcelles qui ne peuvent accueillir parfois qu'un cep ou deux, est un vrai pari. *« La vigne est tellement une plante magique et puissante qu'elle trouve une faille dans cette roche granitique. Mes ancêtres hallucineraient de voir où j'ai planté, même si aujourd'hui on a plus de moyens mécaniques. De toute façon, là où j'ai pu passer avec une petite machine pour casser, broyer et sortir le rocher, la vigne est heureuse. »* Une friche pentue à 60 % en condrieu, où il faut couper le bois, une parcelle en côte-rôtie, où il faut remonter pierre par pierre les murets pour soutenir le terrain

Stéphane Montez, dixième génération du domaine du Monteillet, avec Nicolas Rebut, chef sommelier de l'hôtel Le Meurice.









Nicolas Rebut et Stéphane Montez dans la cuverie du domaine du Monteillet.

en terrasses, cinq passages en hélicoptère pendant la saison estivale pour traiter la vigne contre les maladies : on comprend pourquoi les vins de ces deux appellations sont de ceux qui ont un coût de production parmi les plus élevés du vignoble français.

LA VIGNE HEUREUSE VERSION MONTEZ

« La vigne a un capital de production de plus de cinquante ans, alors n'en demandons pas trop quand elle est jeune. Il vaut mieux être assez sévère avec les jeunes plans, de faire du petit rendement et de privilégier l'implantation du système racinaire. » Pour cela, Stéphane Montez expérimente la culture avec deux pieds de vigne sur un même échalas de façon à aérer le cep, créer une concurrence entre les deux pieds et, il l'espère, augmenter la longévité de la vigne. Il la rogne, la cisaille pour qu'elle s'étoffe en largeur. *« Après le cisaillage, on met à l'air toutes les grappes qui sont côté soleil levant. On effeuille au soleil couchant, fin août, quand il est moins brûlant. C'est génial de faire profiter la vigne au maximum des rayons du soleil pour que la peau de la baie s'y habitue. »* Puis, quand la vigne a 40 cm, il l'attache avec une paille de jonc humide pour qu'elle ne se casse pas à cause du vent. *« Le plus compliqué chez nous, c'est de déterminer la date des vendanges. Comme j'aime le raisin bien mûr, je fais toujours partie des derniers à vendanger. Mais personne n'a la solution magique et le plus nigaud d'hier peut être, le lendemain, en cas de pluie, le plus intelligent du monde. »*

> *« J'accompagne ce que la nature a donné. Ce beau terroir, il ne faut pas le gâcher. »*
>
> **Stéphane Montez**

PASSAGE EN BARRIQUES

À qui la « pole position » d'un vignoble de 18 ha qui se décline en condrieu, en côte-rôtie et en saint-joseph ? *« J'utilise, pour ma cuvée du Papy en saint-joseph, des demi-muids de 5,8 hl de la forêt de l'Allier qui ont subi une chauffe mourante. Lors du toastage, le tonnelier Claude Desrieux laisse mourir le feu à l'intérieur du tonneau afin d'avoir une chauffe lente et subtile pour rendre les tannins encore plus fins. »* C'est clair, on aimerait avoir plus souvent à sa table ce « Papy » au style floral, (la violette) et épicé dont le millésime 2006 est plus généreux et plus gourmand qu'un 2005 *« mais qui ira loin dans le temps »*. Une bonne entrée en matière pour la cuvée Fortis *(voir dégustation pages précédentes)* ou la cuvée Les Grandes Places, issue des terres brunes de schistes, élevée trente-trois mois en fûts neufs. Elle nécessite une patience d'ange – quinze ans et plus – pour dévoiler ce bel équilibre entre finesse et puissance. Amateurs de grands blancs, vous ferez un peu de place dans votre cave pour trois condrieux d'exception : Les Grandes Chaillées, Chanson, et Grain de folie, qui n'a rien à envier aux belles vendanges tardives alsaciennes. *« Depuis tout petit, je baigne dans les barriques »*, dit avec bonheur Stéphane Montez. Qui en douterait encore ? ■



Jacques Dupont, **balade le nez au vin**

Le célèbre critique du « Point » publie ses mémoires (enfin !). « Choses bues » est un récit drôle, passionné et passionnant.



Jacques Dupont met-il les doigts dans son nez ? On peut légitimement s'interroger tant l'appendice de ce journaliste du *Point* est accueillant. Ouvert à tous les vents, à tous les vins bien sûr, le pif de Jacques est une sentinelle, une vigie, un chercheur, un dénicheur, bref un outil de travail, de loisirs et de plaisir, un infatigable bosseur. Dans *Choses bues*, Jacques Dupont renifle tout le temps : l'arôme d'une encaustique, le fumet d'une 4 CV, l'effluve d'un navarin ou d'un tajine, l'odieuse odeur de la mesquinerie ou le parfum si peu en vogue de la simple bonté. Il hume enfin, jour après jour, verre après verre, petits et grands vins. Gâteau beurré, paille chaude, lard fumé, moka, truffe, angélique, brioche, mandarine, sac à pain, framboise, sous-bois, vanille... avec le vin, *« tout est histoire et les odeurs sont des passerelles »*, écrit Jacques Dupont. Mené par le bout de son nez, il raconte le vin, la vigne, les rencontres, la vie beaucoup, sa vie un peu, impliqué et pudique. On goûte ainsi la 403 Peugeot de son papa, le secret de la romanée-conti, les caves murées de Veuve Clicquot ou le rôle de l'Yonne dans la qualité du chablis. On trinque avec Voltaire (né rue des Vignes, à Châtenay-Malabry !), avec Stendhal *(« l'auteur du* Rouge et le Noir *forçait pas mal sur le blanc »)*, avec Road Dahl et avec Pierre Crisol, le vieux pote parti sans prévenir siffler la part des anges. On déguste maintes truculentes histoires de vignerons, de fou rire et de solides amitiés. On ne recrache rien ; tant pis (tant mieux) pour l'ivresse, tout est tellement... bien senti.

Valérie Bouvart

Choses bues, de Jacques Dupont *(Grasset, 16,90 €)*.

Les trouvailles de Maître Jacques

Jacques le généreux offre aux lecteurs de « Régal » deux de ses découvertes de la rentrée.

« Bien sûr que l'on a du plaisir chaque année à découvrir le nouveau millésime décliné chez Petrus ou Lafite. Je ne joue pas les blasés et j'ai bien conscience, en dégustant au fût le romanée-conti, de faire partie d'un petit monde de privilégiés. Je ne partage pas l'opinion de Platon – mais je n'ai jamais eu l'occasion de le lui dire – qui pensait que le bonheur c'est le désir et qu'il s'évanouissait avec l'accomplissement. Non, c'est toujours le bonheur, ces grands vins à portée de papilles. Mais, dans mon travail de journaliste, j'ai des petites étincelles de plaisir avec les découvertes. Celles-là auxquels on ne s'attend pas : les prix dérisoires et les vins délicieux. Quand j'en trouve un, c'est comme un livre longtemps cherché et déniché par hasard dans un vide-grenier, un billet de 10 euros retrouvé sous le coussin du fauteuil, voire même une petite erreur de caisse (en ma faveur) dans une grande surface. Et rien que de penser à tous ceux qui vont lire, acheter, en profiter, parfois me le faire savoir, je suis heureux pour une semaine. Si, en plus, quelque temps plus tard, je croise le vigneron et qu'il a vendu plein de bouteilles, alors il faut d'urgence traiter mon ego à la douche froide...

EN BOURGOGNE, TOUT EST CHER. C'EST CONNU !

Le domaine Désertaux-Ferrand est installé à Corgoloin, à côté de Nuits-Saint-Georges. Ils ont un 2005 ladoix rouge, une appellation peu connue car elle est un peu écrasée par la notoriété de sa voisine corton, à 10,50 €. C'est à oublier dans la cave. Mais j'ai surtout été bluffé par le bourgogne blanc 2006 à... 6,10 €, vif, tendu, remarquable. Tél. : 03 80 62 98 40.

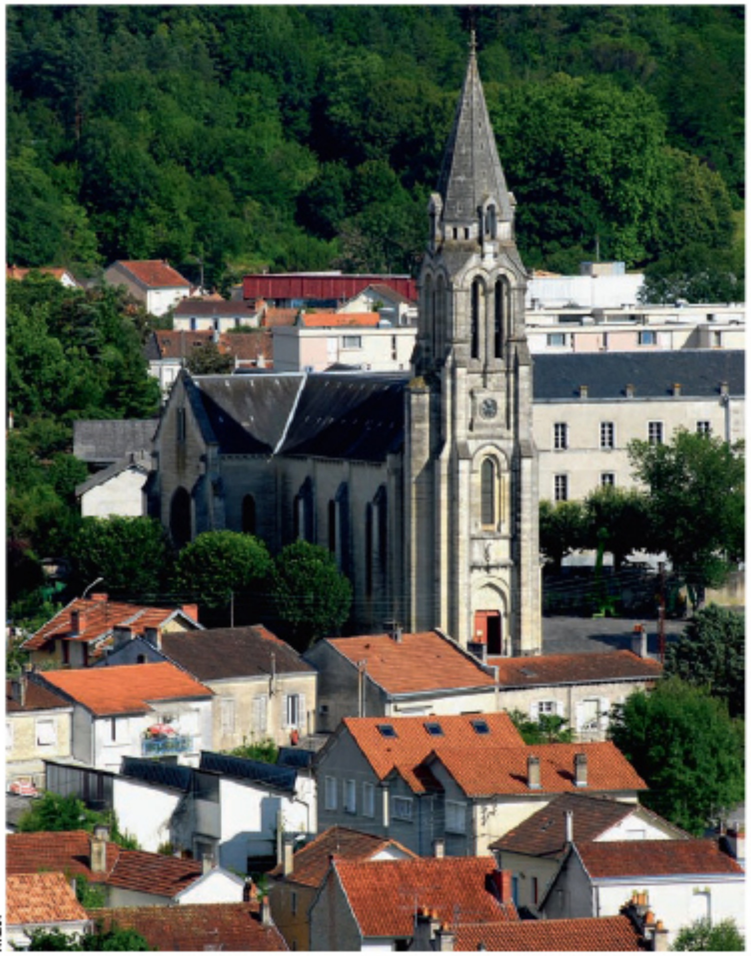
EN MÉDOC, TOUT EST CHER. C'EST CONNU !

Le cru ex-bourgeois La Branne propose son 2005, le grand millésime en médoc à... 7,50 €. Ils sont adorables, Fabienne et Philippe Videau, et ils travaillent leur vigne comme un jardin. Quand j'ai donné leur numéro de téléphone dans *Le Point*, on s'est trompé d'un chiffre. Les appels sont arrivés chez quelqu'un d'autre : *« Un monsieur très gentil, à la retraite, raconte Fabienne. On a fait connaissance. Je lui ai apporté du vin l'autre jour et il m'a montré que ses fenêtres donnaient sur Haut-Brion. Il m'a dit que les gens qui appelaient pour le vin étaient toujours intéressants et que cela ne le dérangeait pas car il avait le temps et qu'il aimait bien discuter avec eux. Il va venir nous voir à la propriété. »* Tél. : 05 56 41 55 24 (le bon numéro, cette fois...). »

Jacques Dupont



TEXTE ANNABEL CLAVÈRE


A NDIA



PHOTONONSTOP


FEDEPHOTO

Périgueux
légende gourmande

La capitale du Périgord vert, noir, pourpre et blanc est une grande dame de la gastronomie française. Petit tour dans ses rues, le panier au bras.


RIVIÈRE - SUCRÉSALÉ


STOCKFOOD

À Périgueux, au fil des ruelles bordées d'échoppes gourmandes, on prend le temps de savourer et de discuter avec les commerçants. Foies gras, truffes, cèpes..., un festival de succulents produits du terroir.

un rendez-vous
LE SALON DU LIVRE GOURMAND

Novembre à Périgueux est plus encore qu'un panier rempli de victuailles, c'est aussi le rendez-vous du Salon du livre gourmand. Le prochain aura lieu les 14, 15 et 16 novembre.
Renseignements au 05 53 05 04 55.

Sur les sentiers de la gourmandise, on se repasse l'adresse secrète. Où trouver du bon foie gras de canard, de grosses noix fraîches, une truffe parfumée ? À l'approche des jours en « r », c'est dans la ville plus de deux fois millénaire que les besaces se garnissent. Place Saint-Silain, à deux pas de la cathédrale Saint-Front, une halte s'impose à *L'Espace du sixième sens*, chez Francis Delpey, une épicerie-dégustation. « *Ne me parlez pas de produits autres que ceux de mon terroir !* », dit le jeune membre de la Confrérie du pâté en s'emparant d'un toast recouvert de foie (dans le Sud-Ouest, on dit « foie » pour désigner le foie gras). Sous l'oeil de Xavier Gombert, un Périgourdin venu lui rendre visite, on comprend qu'à l'heure du petit déjeuner il y a foie et foie : « *Un lobe parfaitement moelleux provient d'une bête non stressée qui a été gavée dans les règles de l'art.* »

PASSEURS DE SAVEURS

Les foies gras du Périgord bénéficient d'une IGP (indication géographique protégée, accordée par l'Union européenne). « *Ces foies ne réduisent pas à la cuisson et n'ont pas besoin d'être déveinés !* », précise le défenseur. Héritier d'une tradition de « passeurs de saveurs », Pierrot gourmet, charcutier-traiteur installé derrière l'hôtel de ville (autre table d'hôtes) a, lui aussi, son mot à dire dès qu'il s'agit de qualité. Ses rillettes au piment d'Espelette, son flan de cèpes au foie gras, sa terrine de couenne à la moutarde ancienne et surtout son pâté de Périgueux, un pâté en croûte à la chair fine, truffée ou non avec un cœur au foie gras, nous font saliver ! Laurence Bruslé, gaveuse de métier que l'on retrouve au marché fermier sur la place du Coderc, vend et fait goûter ses figues jaunes et violettes fourrées au foie gras cru et confites dans du vin : « *Je sers ces trésors cuits en papillote avec une salade de roquette, des tomates cerises et le meilleur des montbazillacs !* » En parlant de montbazillac, un vin de Bergerac, il va sans dire que c'est dans cette région que coule le nectar des dieux, et en particulier chez quatre vigneronnes installées à quelques kilomètres de là. Pécharmant, montbazillac, saussignac, rosette, montravel sont des douceurs qu'elles affectionnent. Sous leurs doigts de fées, les bergeracs ronds et bouquetés se complaisent avec un magret, un confit ou un parmentier, à moins qu'elles ne préfèrent un feuilleté doré, une timbale exquise et, pour finir, une tartelette gourmande... au canard ! Jocelyne Pécou, Sylvie Chevallier Ducrocq, Emmanuelle Ojeda et Hélène Biau s'inscrivent d'emblée au club des joyeuses vigneronnes !


DR

Courez goûter les bergeracs de ces dynamiques vigneronnes ; vins et accueil sont de qualité.

LES ADRESSES...

ESPACE DU SIXIÈME SENS
6, place Saint-Silain. Tél. : 05 53 09 24 29.

XAVIER GOMBERT
Association Foies gras du Périgord. Tél. : 05 53 35 88 38.

PIERROT GOURMET
6, rue de l'Hôtel-de-Ville. Tél. : 05 53 53 35 32.

LAURENCE BRUSLÉ
Marché du Coderc. Tél. : 05 53 02 92 63.

JOCELYNE PÉCOU
Pécharmant La Briasse, Bergerac. Tél. : 05 53 61 66 62.

SYLVIE CHEVALLIER DUCROCQ
Caillevel, Pomport. Tél. : 05 53 73 92 72.

EMMANUELLE OJEDA Domaine de la Borie blanche, Pomport. Tél. : 05 53 73 02 45.

HÉLÈNE BIAU
La Mallevieille, Montaucon. Tél. : 05 53 24 64 66.

... ET LES BONNES TABLES DE PÉRIGUEUX

La soirée s'annonce délicieuse. Pour dîner, on choisit (en retenant à l'avance) la table étoilée d'Éric Vidal, au très bon rapport qualité/prix, à moins de préférer celle de Grégoire, du Grain de sel, ou celle d'*Hercule Poireau*, à l'agréable menu de saison.
Enfin, à défaut de retrouver son rond de serviette attitré dans l'un de ces restaurants, on se hâtera d'acheter quelques plats préparés par *Mazières traiteur*. Le boucher Pierre Chavier régalera, lui aussi, de sa bonne viande toute une tablée !

ÉRIC VIDAL, restaurant L'Essentiel
8, rue de la Clarté. Tél. : 05 53 35 15 15.

LA CUISINE DE GRÉGOIRE
12, rue de la Sagesse. Tél. : 05 53 46 69 75.

LE GRAIN DE SEL
7, rue Fages. Tél. : 05 53 53 45 22.

HERCULE POIREAU
2, rue de la Nation. Tél. : 05 53 08 90 76.

MAZIÈRES TRAITEUR
9, rue des Chaînes. Tél. : 05 53 53 47 04.

BOUCHERIE CHAVIER
14, rue Limogeanne. Tél. : 05 53 53 66 59.

TEXTE FRÉDÉRIC COUDERC - PHOTOS GOSWIN SCHWENDINGER



Au pied du rocher de Pietralonga, situé à quelques kilomètres de Corleone, 6,5 ha de vigne sont cultivés en nero d'avola, un cépage local, sur des terrains confisqués à des chefs mafieux.

Sicile
Le goût de la liberté

La cuisine sicilienne, si raffinée, s'est élaborée au contact des peuples qui se sont succédé sur l'île depuis l'Antiquité. Elle est peut-être le trait le plus marquant de l'identité locale. Pas étonnant, donc, que pour se libérer des vieilles traditions mafieuses du pays, ce soit grâce à elle que l'on résiste…

Sur une terre hérissée de cactus et de palmiers, les vignobles du Corléonais prospèrent au cri des cigales, saoulées d'odeurs méditerranéennes. Les champs de blé et les rangées d'eucalyptus encadrent le panorama. Un paysage enchanteur, certes. Mais rude aussi pour l'homme. Pas seulement parce que les sols y sont escarpés et que les tracteurs vieillissent, mais à cause de la mafia sicilienne qui en a fait son repère depuis le Moyen Âge.

Dès l'aube, Anselmo Mimo travaille un vignoble lové au pied de Pietralonga, un gros rocher visible à des kilomètres à la ronde. Anselmo est l'un des membres fondateurs de la coopérative Placido Rizzotto qui exploite avec un certain panache des terres confisquées par l'État italien aux chefs mafieux. Cette parcelle de 6,5 ha plantée du cépage autochtone rouge *nero d'avola* (aussi appelé *calabrese*) appartenait à Giovanni Brusca, le meurtrier du juge Falcone, arrêté en 1996. Elle est désormais – et pour trente ans – le bien de paysans autoproclamés «libres» comme Anselmo. « *Les débuts ont été très difficiles*, dit celui-ci gourde à la main en savourant sa pause. *On nous a volé un tracteur, des jeunes mafiosi ont voulu nous infiltrer, l'État a dû réquisitionner une moissonneuse-batteuse et une récolte a même été incendiée. Dans les champs, j'avais le sentiment d'être en première ligne de la bataille contre la mafia. Mais les intimidations ont cessé au fil des années. Je suis très optimiste pour la suite.* » Antonio, un jeune agronome qui songeait à s'engager dans une ONG africaine avant de découvrir dans la

Corleone n'est pas que le fief mafieux le plus important de Sicile. Appelée « la ville aux cent églises », elle possède, outre de très beaux monuments religieux, les ruines d'une tour sarrasine et un ancien château transformé en couvent franciscain.



Salvatore Ferrara (à droite) anime avec passion, avec d'autres « paysans libres » qui se sont dressés contre la mafia, la coopérative Lavoro, e Non Solo (« du travail, et pas seulement »).



LE VIN DES AFFRANCHIS

La Sicile, c'est le Languedoc de l'Italie : près du quart de la production du pays. Grâce aux subventions européennes et au talent de quelques pionniers comme les frères Cusumano, auteurs du superbe cru Sagana, le vignoble, à 80 % en espalier, s'est considérablement bonifié. Il existe douze appellations contrôlées en IGT *(indicazione geografica tipica)*, qui est le porte-drapeau des grands vins d'Italie.

Celle de la coopérative Placido Rizzotto, du nom d'un paysan syndicaliste de 33 ans abattu par la mafia en 1998, est située entre Corleone et San Giuseppe Jato. La vigne donnant le Centopassi – autre hommage au journaliste, dont la maison natale était située à cent pas de celle d'un chef mafioso – est située à 600 m d'altitude et bénéficie d'une terre argileuse et de l'influence de la mer. Il fait si chaud en été que les vendanges commencent à la mi-août. *Gambero rosso*, sorte de *Régal* italien, vient de décerner un prix au vin blanc 2006 pour son rapport qualité/prix (4,75 €, cépages grillo, catarratto et chardonnay). Sur un total de 47 ha, les vignerons produisent un autre blanc 100 % catarratto à 6€ et le rouge 50 % nero d'avola, 50 % syrah à 6€. À la dégustation, la robe s'affirme par une couleur rouge très dense, un bouquet épicé et une bouche équilibrée entre tannicité et fraîcheur. Un vin de garde dont le pic se situe à douze années. Par ailleurs, il existe une façon originale de partager la vie de la coopérative, de visiter ses vignobles et ses champs en logeant à l'auberge rurale tenue par Annalisa Di Mateo. Renseignements en français et en anglais à : agriturismo@liberaterra.it
Tél. : 00 39 091 85 74 810
ou 00 39 340 38 98 647 (port.).

presse l'histoire de Placido Risotto, le confirme : « *Nous produisons chaque année 200000 bouteilles de Centopassi que nous écoulons dans toute l'Italie. Les 120 ha consacrés à la semoule de blé dur nous permettent de vendre chaque année 850000 paquets de pâtes "antimafia" dans les rayons bio du pays.* »

DU TRAVAIL, MAIS PAS SEULEMENT

S'il n'y avait dans cette région fertile de Sicile qu'un seul visage pour symboliser ces paysans, femmes et hommes, qui se sont dressés contre la mafia, ce serait celui de Savaltore Ferrara, fondateur à Corleone d'une autre coopérative, Lavoro e Non Solo (« du travail, et pas seulement »). Aidé de saisonniers et de volontaires, en particulier des jeunes venus de Toscane, il produit du vin, de la sauce tomate au basilic et des antipasti du pays. Les stocks se trouvent dans une maison qui appartenait à Bernardo Provenzano, le chef de *Cosa Nostra*, capturé il y a juste deux ans. « *Nous revenons de très loin*, explique-t-il avec un immense sourire qui éclaire ses yeux bleus. *C'était très dangereux, nous étions isolés et les commerçants refusaient nos produits. Il n'y avait que la vente directe, et encore...* » Ce qui n'a cessé de le motiver et de le pousser en avant ? « *C'est très simple, j'ai toujours voulu être libre.* » Et cette liberté a-t-elle une saveur, comme le proclament les pâtes de la coopérative Placido Rizzotto ? « *Bien sûr, car si nous nous battons pour que les lois soient respectées, nous voulons aussi du respect pour les corps ! Nos produits sont bio et bons !* »

La Sicile est une terre où les décors et les

Les pâtisseries siciliennes regorgent de cannoli, une craquante enveloppe fourrée de crème de ricotta à la vanille et à la cannelle. Les étals des marchés colorés et parfumés sont un enchantement.

Le jeune chef de Casa Santandrea, Dario Bisso, est fidèle à la tradition sicilienne, mais apporte une touche moderne. À cette table, élue meilleur restaurant de Palerme par le quotidien local, on se régale de raviolis au basilic fourrés à l'aubergine, aux noix et au fromage de chèvre.









personnages s'affirment dans une mise en scène parfaite. À Palerme, à une cinquantaine de kilomètres du Corléonais, une boutique bio prolonge le travail des « paysans libres ». Fabio et Valeria étaient cavistes près du port. Dans leur boutique baptisée *Punto Pizzo Free* – *« pizzo »* est le mot qui désigne en Sicile le racket –, ils sont les animateurs d'un comité de 250 commerçants qui ne veulent plus se laisser intimider. C'est le propriétaire d'un haut lieu de la gastronomie palermitaine – l'Antica Focaceria San Francisco – qui a lancé la bataille en dénonçant à un juge quatre mafieux venus lui réclamer *« 50000 € pour se mettre en règle et 500 € tous les mois pour pouvoir vivre tranquille »*. Résultat : les malfaiteurs ont écopé de 48 ans de prison.

LA CUISINE, C'EST L'IDENTITÉ D'UN PEUPLE

Nous sommes bien en Sicile, et à Palerme plus que nulle part ailleurs sur l'île la cuisine a toujours le dernier mot. Claude Lévi-Strauss avait bien raison qui voyait en elle le trait le plus résistant de l'identité d'un peuple ! Valeria nous glisse en partant qu'un séjour ici ne peut se concevoir sans une visite à la Pasticceria San Michele, connue des seuls habitués, où sont sublimés les deux gâteaux les plus connus de la ville, la bariolée *cassata siciliana*, de tradition arabe, embellie durant l'occupation espagnole, travaillée à partir de ricotta, de liqueur, de biscuit, de cannelle, de pâte d'amandes et de fruits confits, et le *cannolo*, composé d'une enveloppe croustillante, d'une crème à base de ricotta mélangée à du sucre, de la vanille, de la cannelle, des

LA TABLE DES CONNAISSEURS

Derrière la piazza San Domenico, qui est le panthéon de la Sicile, nichée sur une placette populaire, la Casa Santandrea, aménagée dans les ruines d'un palais du XII[e] siècle, tranche dans le décor avec son ambiance plutôt chic. La cuisine servie par Dario Bisso, le jeune chef de 30 ans, est fidèle à la tradition sicilienne, mais dans une déclinaison contemporaine. À cette table, élue meilleur restaurant de Palerme par le quotidien local, on déguste – et on aime – les *« ravioli di pasta al basilico, farciti da melenzana, noci e caprino »*, des raviolis au basilic farcis d'aubergine, de noix et de fromage de chèvre (12 €), les *« fileti di triglie scottati in olio novelo accompagnato da caponatina di zucchini, melenzane e pomodoro su salsa di capperi »*, des filets de rouget sautés accompagnés de courgettes, d'aubergines et de tomate avec une sauce aux câpres (14 €), et en dessert la *« cialda di pasta frolla allo zenzero con crema menta e frutta di stagione »*, une pâtisserie à la pâte sablée au gingembre avec de la crème à la menthe (6 €).
Casa Santandrea
Piazza Santandrea, 4, Palerme.
Tél. : 091 33 49 99.
Compter 70 € pour deux personnes avec le vin.

Palais normands, ruelles étroites abritées du vent et du soleil, telles celles des médinas arabes : dans son architecture comme dans sa cuisine, Palerme a conservé les traces des empreintes de toutes les cultures qui l'ont partagée.







La ville de Palerme se déploie autour de la Conca d'oro, la « coquille d'or », une plaine réputée pour ses terres fertiles.



fruits confits et des éclats de chocolat noir. Si ces desserts expriment une influence orientale, c'est toute la cuisine sicilienne qui est une Babylone. Les Grecs et les Romains ont offert le pain et le vin, les Normands et les Angevins les solides ragoûts – on ne peut pas rater le *ragù di tonno* (« ragoût de thon », dont la chaire mijote dans une sauce tomate d'ail et de menthe –, les Espagnols ont donné la tomate et le chocolat. Jusqu'aux chefs français du XIXe, qui ont répandu la maîtrise des sauces. Le miracle est que ces usages sont toujours vénérés par les filles et les fils de Sicile, paysans libres ou pas. Avec eux, on est pris aux tripes en déambulant dans les allées des quatre grands marchés de la ville. Le Capo et le Balero, en plein centre, alignent les étals sous des tentures de toile.

À l'aplomb d'immeubles décatis, voici les mains huileuses qui tendent des *pani ca'meusa*, des petits pains de sésame farcis de morceaux de rate de veau et d'abats, ou les *arancine*, ces boulettes de riz fourrées de veau et de porc en gelée liées par une béchamel de petit pois. Les pêcheurs arrosent les poissons d'un geste qui doit tout au spectacle et rien aux normes européennes. Midi approchant, nos palais salivent à l'idée de choisir une *trattoria* où est servi le meilleur du simple : un poisson, un lapin aux herbes, ou des spaghettis aux sardines accompagnés de fenouil, de pignons et d'oignons. Allez savoir pourquoi, en chemin, nous vient à l'esprit le titre d'un film de Franck Capra, Américain né en Sicile et cinéaste humaniste. *« La vie est belle »*, disait cet incorrigible optimiste ■



infos pratiques

COMMENT S'Y RENDRE

Autrement l'Italie, 76, bd Saint-Michel, Paris 6e. Tél. : 01 4441 6995. www.autrement-italie.fr
Choisir de préférence un vol direct. Paris CDG-Palerme avec Meridiana. Tél. : 01 4261 6150. www.meridiana.it

QUE VISITER

Palerme ne se résume pas à ses églises, à ses somptueux palais, où Visconti tourna Le Guépard. *Ruelles, cul-de-sac, marchés extraordinaires, la capitale de la Sicile n'a pas une réputation à sa hauteur. Les catacombes du couvent des Capucins, avec 8000 cadavres momifiés vêtus d'habits d'époque, sont une « attraction » macabre insolite.*
Côté baignade, la station chic de Mondelo, à 11 km, possède une belle plage abritée du vent.

QUE RAPPORTER

La coopérative Placido Rizzotto approvisionne des boutiques dans toute l'Italie, mais aussi à Berlin et à New York. En attendant un distributeur en France, les produits se commandent sur : www.liberaterra.it (site en italien) ou www.cantinacentopassi.it (Tél. : 00 39 091 8577 677). Mail : placido@liberaterra.it
Et pour commander en ligne vin, sauce tomate et antipasti de la coopérative Lavoro e Non Solo : www.liberaterra.it

TEXTE CAROLINE MIGNOT - STYLISME BÉRANGÈRE ABRAHAM - PHOTO JEAN-CHARLES VAILLANT

Ma chère **madeleine**



Tendre, moelleuse, fondante et parfumée, la madeleine est une sacrée séductrice. Et une délicieuse aventurière.

On a l'impression de la connaître depuis la nuit des temps et pourtant son origine reste indéterminée. Au Moyen Âge, les pèlerins se seraient fait offrir, sur le chemin de Compostelle, des gâteaux moulés dans des coquilles Saint-Jacques. Cela se précise au XVIII[e] siècle lorsque Stanislas Leszczynski, roi déchu de Pologne installé au palais de Commercy, en Lorraine, se retrouve impromptu sans pâtissier. Madeleine, une domestique, propose des gâteaux dont elle tient la recette de sa grand-mère. Le gâteau séduit la cour, on le nomme « madeleine » et Commercy en devient le berceau. Mais la guerre des madeleines a bientôt lieu... En 1870, à Liverdun, en Meurthe et Moselle, on se targue d'avoir la meilleure recette et la fabrication des gâteaux est perpétuée par la maison Chenel. À Dax, dans les Landes, la maison Cazelle se transmet une recette de père en fils depuis 1906.

Commercy, Liverdun, Dax : qu'ont en commun ces pâtisseries ? Un bombé sur le dessus, un aspect cannelé en dessous (proche du coquillage), une croûte dorée et une mie claire et moelleuse. Côté recette : de la farine, du beurre, des œufs, du sucre, un zeste de citron et parfois un soupçon de fleur d'oranger. Ensuite, tout est affaire de proportions et de cuisson. Pour obtenir le plus joli bombé, Alain Ducasse conseille de préparer la pâte la veille ou de la mettre au moins deux heures au frais. Joël Robuchon, lui, crée les madeleines aux cinq parfums. Camille Lesecq, chef pâtissier de l'hôtel *Le Meurice*, propose, pour le *tea time*, une madeleine au miel de sapin qui sort du four. Enfin des madeleines salées ont vu le jour. Celle signée Eric Guérin, chef de *La Mare aux oiseaux* – une grosse madeleine au roquefort, servie au moment du fromage avec un thé à la menthe glacé et une émulsion de harissa – est inoubliable.

LES BONNES ADRESSES

Chenel, 14, place de la Gare, Liverdun (Meurthe-et-Moselle). Tél. : 03 83 24 54 23.
Maison Cazelle, 6, rue de la Fontaine-Chaude, Dax (Landes). Tél. : 05 58 74 26 25.
Hôtel Le Meurice, 228, rue de Rivoli, Paris 1[er]. Tél. : 01 44 58 10 55.
La Mare aux oiseaux, 162 Fédrun, Saint-Joachim (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 88 53 01.

15 pages pour mieux acheter

TEXTE CATHERINE LAMONTAGNE



CIMBAL WALTER / STOCKFOOD

Flash sur le jus d'orange

Huit Français sur dix boivent du jus de fruits, dont plus d'un tiers tous les jours. Leur préféré : le jus d'orange, qui représente 50 % des ventes*. Une nouvelle vitaminée qui nécessitait une enquête pur jus.

** enquête UNIJUS-CSA 2008*

Le « 100 % pur jus » est le nec plus ultra.

Vrai. Appartenant à la grande famille des jus de fruits, le 100% pur jus c'est du fruit et rien d'autre. Vendu au rayon réfrigéré ou ambiant, il est pasteurisé ou non. Si une addition de sucre est autorisée à raison de de 15 g par litre pour en rééquilibrer l'acidité, cet ajout n'a quasiment jamais lieu, et on peut affirmer qu'il n'y a pas de sucre ajouté dans les jus d'orange. Au top de cette catégorie on trouve le jus de fruits frais ou fraîchement pressé du rayon ultra-frais, dont la date limite de vente, comme celle de consommation – est très courte, et le prix, évidemment, un peu plus élevé.

100 % fruit, cela équivaut à 100 % pur jus.

Faux. Trouble facile, ce jeu sur les 100 % ne devrait plus exister, même si le service de la répression des fraudes le tolère. La réglementation distingue les « jus de fruits », obtenus par simple pression de fruits et donc parfois signalés par un « 100 % jus de fruits », et les jus obtenus à base de concentré, qui peuvent afficher une « teneur en fruit 100 % ».

Frais ou réfrigéré, cela se vaut.

Faux. Le jus d'orange frais est fraîchement pressé. Les fruits sont cueillis à maturité et mis en bouteille juste après extraction, sans ajout d'aucune sorte ni traitement thermique. Leur DLC** est courte et ils doivent toujours être maintenus entre 0 et 4 °C. Il est indispensable de les consommer rapidement. Les jus d'orange réfrigérés sont purs ou à base de concentré et ont subi un flash de pasteurisation (10 à 15 secondes à plus de 100 °C), ce qui oblige à les conserver eux aussi au rayon frais entre 0 et 4 °C, mais leur DLUO*** est plus longue (jusqu'à cinq semaines). Ces jus conservés par le froid restituent un goût très agréable.

Question pasteurisation, un flash suffit.

Vrai et faux. Tout dépend de ce que l'on compte faire du jus. La pasteurisation est un traitement thermique qui détruit les micro-organismes pouvant altérer le produit. Ce procédé permet de conserver longtemps le jus d'orange à température ambiante, mais il élimine aussi une partie des vitamines et modifie un peu la saveur du fruit. De son côté, le flash de pasteurisation est une pasteurisation express à haute température suivie d'un refroidissement tout aussi rapide. La vitamine C a du mal à résister, mais les saveurs de l'orange sont mieux préservées. La durée de conservation est plus courte avec un flash qu'avec une pasteurisation classique.

Les jus ABC sont destinés aux enfants.

Vrai et faux. Aux enfants… mais aux autres aussi. « ABC » n'a rien à voir avec l'alphabet, mais signifie « à base de concentré ». Pressés sur le lieu de récolte et concentrés sous vide par dépression pour enlever les 5/6 de leur eau, ces jus voyagent congelés (ou plus rarement en fûts aseptiques), ce qui diminue considérablement les coûts de transport. C'est une fois sur le lieu de transformation, au moment de l'embouteillage, que l'eau est réintroduite dans le concentré en quantité égale à celle initialement enlevée.

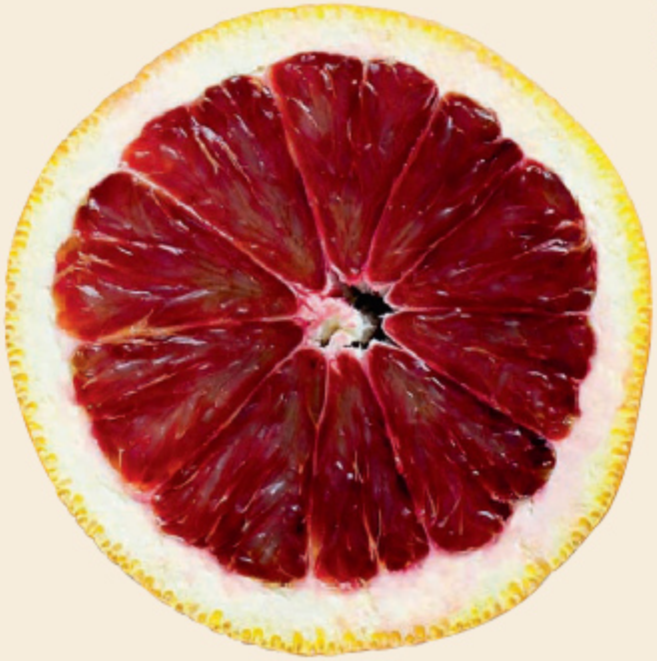
Un verre de jus d'orange quotidien est conseillé.

Vrai. Le jus d'orange est excellent pour se réhydrater dès le matin, il est aussi une source de vitamines, surtout de vitamine C, et de minéraux . Un verre de 20 cl de jus d'orange offre 100 % des apports journaliers recommandés en vitamine C, soit 60 mg. Les sportifs, les personnes âgées, les fumeurs et les femmes enceintes ont des besoins supérieurs (pouvant aller jusqu'à 250 mg.)

Bientôt chacun aura son cubitainer de jus d'orange chez soi.

Mise en vente par une marque de renom, la bien-nommée « fontaine à fruits » reprend le principe des Bag-in-box® du vin. Le jus d'orange y est protégé de la lumière, mais surtout de l'air, ce qui évite le risque d'oxydation. Du matin au soir, chacun peut s'y servir un verre à volonté.





ZOGBAUM, ARMIN/ STOCKFOOD/ STUDIOX



Le jus d'orange s'invite en cuisine.

Outre les granités, faciles à réaliser en versant du jus d'orange dans un récipient placé au congélateur et en grattant régulièrement la surface à la fourchette de façon à former des cristaux, vous pouvez faire des glaçons fruités qui égayeront les salades de fruits. Utilisez le jus d'orange pour parfumer le glaçage d'un gâteau (175 g de sucre glace pour 1 à 2 cuillerées à soupe de jus). En version salée, versez un peu de jus d'orange dans votre vinaigrette ou votre sauce de poisson. Et préparez de délicieuses carottes à la marocaine avec du jus d'orange additionné d'eau de fleur d'oranger, de coriandre, d'huile d'olive et de cumin.

Rien n'égale l'orange pressée maison.

Vrai et faux. Si vous êtes plusieurs, sachez qu'il faut presser de 2,5 à 3 kg d'oranges pour obtenir un litre de jus. Alors, ouvrir une bouteille est souvent plus facile que de sortir le presse-agrumes ! Ensuite, il faut conserver les oranges au frais et boire le jus dans les 15 à 30 minutes qui suivent son extraction, car la vitamine C s'oxyde très rapidement. Seule différence, les fibres, que l'on retrouve dans le verre « maison », mais qui sont rares dans le jus en bouteille.

Le jus d'orange est l'un des jus les moins caloriques.

Vrai : Légèrement plus riche que le jus de citron ou celui de pamplemousse mais moins que l'ananas, le raisin ou la pomme, le jus d'orange n'apporte que 40 kcal aux 100 ml. Il peut donc se boire sans hésitation.

Il faut rechercher le jus « à teneur garantie en… ».

Vrai. Mais l'opération de restauration, qui consiste à ajouter au jus les vitamines et/ou les minéraux perdus lors de la pasteurisation, risque de disparaître. La récente directive européenne 1925/2006 prend en compte l'enrichissement (supérieur de 15 % à la quantité initiale de vitamines et/ou de minéraux contenue dans le fruit), mais ne prévoit pas la restauration. La France se bat pour sauver la « teneur garantie en… », mais le combat risque d'être long !

Les nectars sont les jus les plus onctueux.

Faux : Si le mot nectar fait rêver, le produit, lui, est souvent moins intéressant, du point de vue nutritionnel (et parfois gustatif), que les jus de fruits. Ce sont en réalité des jus d'orange le plus souvent concentrés et parfois congelés auxquels on ajoute de l'eau et du sucre, voire un édulcorant ou du miel (obligatoirement mentionnés). Les colorants sont interdits. Leur atout : un prix moindre.

Les meilleurs jus sont brésiliens.

Vrai et faux. À lui seul, le Brésil produit 30 % des oranges du monde et exporte la quasi-totalité de leur jus. De nombreux jus proviennent du Brésil car les oranges y sont souvent moins chères que dans le bassin méditerranéen. Les oranges d'Espagne, du Maroc, de Tunisie ou d'Israël sont souvent moins douces que celles d'Amérique du Sud ou de Floride, mais une pointe d'acidité n'est-elle pas un élément indispensable pour un bon jus d'orange ?

Les jus en bouteille de verre sont de meilleure qualité.

Faux. Verre, plastique, brique, carton, canette…, qu'importe le flacon, ils se valent tous. L'important est de ne pas laisser le jus à la chaleur (son pire ennemi) et de choisir le contenant qui correspond le mieux à la fonction et à la préférence de chacun.

*** DLC : date limite de consommation.*
**** DLUO : date limite d'utilisation optimale.*



TEXTE GWENAËLLE LEPRAT

L'œuf **bio**

Il n'est point d'œuf bio sans poule bio. Alors quel traitement de faveur reçoit cette poule sans batterie ni OGM ? Comment et où vit-elle ? Que mange-t-elle ? Et cette gâtée pond-elle vraiment des œufs bien meilleurs ? Enquête de la poule à l'œuf.

1) Une poule pondeuse en bonne santé

La poule bio grandit à son propre rythme et n'est soignée que si elle tombe malade, comprenez qu'elle n'est pas traitée systématiquement aux antibiotiques à titre préventif. Son alimentation ne contient ni stimulateurs de croissance ni produits de synthèse. Son bec ne peut être épointé que d'un tiers et il est interdit de lui poser des lunettes sur le bec pour prévenir une agressivité que, grâce à la qualité de vie qui lui est offerte, elle ne montre pas.

2) Une nourriture saine sans OGM

La poule pondeuse bio reçoit une nourriture à base d'aliments certifiés bio à 90 %, c'est-à-dire sans résidus de pesticides et garantis sans OGM. Un minimum de 40 % de cette alimentation doit être produit sur place. Rappelons que le scandale de la dioxine, en 1999, avait sensibilisé les consommateurs sur la nourriture animale et les avait alertés sur les dérives possibles d'une productivité forcenée et une politique de prix bas. Le régime « bio » a alors gagné en crédibilité. Depuis, dans les grandes surfaces, les ventes d'œufs bio n'ont cessé de progresser et se portent assez bien.

3) Un habitat digne d'une cocotte

Notre demoiselle vit au sol et se déplace librement dans la volière, où elle peut étendre ses ailes et même voler. Elle dispose de 18 cm de perchoir personnel et d'une surface d'au moins 1 m² qu'elle partage avec cinq autres poules. Un respect de l'animal essentiel pour la PMAF (Protection mondiale des animaux de ferme) qui dénonce le piteux état des poules pondeuses en cage, lesquelles, entassées, finissent souvent leur carrière déplumées et les os brisés.

4) Une vie de pacha

La pondeuse bio a un libre accès à la vie de plein air sur un parcours enherbé qui réserve à chaque poule un minimum de 4 m². Bref, elle a une vie de poule qui gambade, gratte, picore et prend des bains de poussière. Une largeur d'ouverture suffisante lui garantit un accès facile vers l'extérieur et évite toute querelle due aux bousculades. Le consommateur imagine souvent que la poule pondeuse d'œufs bio ne sort pas car cette précision n'est pas portée sur l'étiquette, et il la confond avec la pondeuse d'œufs traditionnels qui bénéficie de l'indication « élevée en plein air ».
Or la poule bio cumule les avantages, qu'on se le dise ! Notre pondeuse bio a également le droit de dormir huit heures de suite. Personne ne peut lui imposer plus de seize heures de lumière chaque jour, contrairement à la poule traditionnelle, maintenue bien plus longtemps sous lumière artificielle pour pondre plus. Saoulée d'air frais et de lumière du jour, lovée dans son nid de paille qu'elle rejoint au crépuscule, la poule bio rêve peut-être à l'œuf qu'elle pondra le lendemain matin…



GAURIER - SUCRÉ SALÉ

5) Un éleveur plus souriant

Le confort de la poule pondeuse passe encore, mais celui de l'éleveur, personne n'en a cure ! Pourtant, un producteur de pondeuses heureuses est plus épanoui qu'un éleveur de zombies. Une étude comparée des producteurs en bio et des éleveurs en traditionnel met en évidence le fait que les premiers sont deux fois plus nombreux à être satisfaits de leur sort. Mais passons à l'œuf, puisque c'est lui le sujet de notre étude.

6) Une fraîcheur en direct

L'œuf bio est souvent plus frais, simplement parce qu'il est distribué en direct après la ponte sur les marchés ou par les AMAP, et avec peu d'intermédiaires en boutiques spécialisées, et donc meilleur. Rappelons que l'inscription « extra-frais » est réservée aux œufs proposés au maximum le neuvième jour après le jour de ponte ou le septième après le jour d'emballage. Le test maison est de le mettre dans un récipient rempli d'eau : s'il est très frais, il restera au fond. Ensuite il doit être consommé rapidement car l'œuf, bio ou non, ne doit pas être lavé, ou juste avant d'être utilisé. Autrement, la coquille devient poreuse, ce qui nuit à sa conservation. Quant à la crainte de développement de salmonelles du fait que l'œuf bio est moins propre que l'œuf issu d'un élevage industriel, elle n'est pas fondée.

7) Un coco plus costaud

• L'œuf bio est plus solide. Des études révèlent, en revanche, que sa valeur nutritive ne varie pas de façon déterminante selon qu'il est bio ou pas. Décevant ? Virginia Worthington, experte américaine en santé publique, explique cependant qu'un œuf bio contient plus d'acides gras oméga-3 qu'un œuf ordinaire et qu'il est plus riche en bêta-carotène. Léon Guéguen, directeur de recher-

BIO, MAIS À QUEL PRIX ?

L'œuf bio étant deux ou trois fois plus cher à produire qu'un œuf industriel, il est normal qu'il soit vendu plus cher. Mais le grand écart dans les prix existe aussi dans la gamme des œufs bio proposés dans une même grande surface : ainsi, le jour de notre visite, trouvait-on la boîte de six proposée à 2,12 € sous la marque de distributeur, à 2,30 € pour La mère Poulard, à 2,45 € pour Matines et 2,50 € pour la Ferme d'Hemeray (soit 0,38 € de différence entre le premier et le dernier prix)*. Dans les boutiques bio spécialisées, l'œuf de premier prix peut provenir du même élevage que celui proposé plus cher sous marque. À vous d'être vigilants.

* *En conventionnel, le premier prix était de 0,60 € les six petits œufs présentés en vrac.*

10 bonnes raisons d'acheter des œufs bio

che honoraire de l'Inra (Institut national de la recherche agronomique), confirme la présence plus importante de certains bons acides gras dans les œufs bio.

• Cette teneur en oméga-3 peut être renforcée par une alimentation enrichie en graines de lin. Mais certains éleveurs l'évitent pour ménager la poule, qui aurait tendance à perdre la ligne…

• L'œuf n'en est pas moins un des aliments les plus nutritifs qui soient ! Les diététiciens regrettent qu'il fasse l'objet d'idées préconçues. Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez en manger un par jour sans risques cardio-vasculaires. Des études récentes ont aussi montré qu'il est blanc comme neige en matière de cholestérol.

8) Un environnement respecté

Avec le bien-être animal, le respect de l'environnement est un argument incontestable de l'élevage d'œufs bio. Les rejets en eaux usées de l'élevage bio sont moins polluants pour la nappe phréatique et la consommation d'énergie, bien moindre. Les cultures attenantes à l'exploitation et destinées à l'alimentation (blé, maïs, féveroles…) sont généralement en bio. Elles ne requièrent pas de pesticides et sont entourées de haies protectrices. L'irrigation n'est généralement pas pratiquée. Les prairies sont souvent entretenues par des moutons et des chèvres. La biodiversité des plantes et des insectes y est préservée, ainsi que la qualité de l'eau.

9) Le bon goût d'œuf, tout simplement

Le goût de noisette de l'œuf à la coque bio n'est pas plus prononcé que celui de n'importe quel autre œuf ! Lors d'une dégustation à l'aveugle, aucune différence significative n'est perçue par les participants. Les amateurs trouvent cependant que le jaune d'un œuf bio est plus grand que celui d'un œuf traditionnel, et vraiment jaune. L'intensité de sa couleur tient uniquement au fait que la poule est nourrie au maïs et au fourrage vert. Aucun pigment n'a été ajouté dans son alimentation, ce qui est autorisé en production conventionnelle.

Alors, pas meilleur, l'œuf bio ? Les partisans de l'agriculture biodynamique, qui prônent une alimentation du vivant, ont une formule choc : *« On est ce que l'on mange ! »* Dans ce cas, il en est du goût comme de l'amour : quand on aime, on ne compte pas…

10) Un contrôle sérieux et efficace

La vérification de la mention bio de l'élevage de pondeuses est assurée à travers les contrôles opérés par un organisme certificateur indépendant. La crainte de se faire embobiner n'est donc pas justifiée. Toutefois il revient à chacun d'être attentif aux mentions obligatoires (*voir encadré ci-dessous*). Comme le nombre global d'œufs consommés en France par personne et par an correspond à la production annuelle moyenne d'une poule, on pourrait presque rendre chacun responsable du mode d'élevage de sa poule…

POUR EN SAVOIR PLUS

La Bergerie nationale de Rambouillet (Yvelines) dispose d'une vraie ferme.
Les enfants peuvent participer au ramassage et au calibrage des œufs (bio).
Vente sur place des produits de la ferme.
Entrée payante.
Ouvert, de novembre à février,
les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés de 14 heures à 17 heures, et tous les après-midi pendant les vacances scolaires.
Tél. : 01 61 08 68 00.
www.bergerie-nationale.educagri.fr

LA SIGNIFICATION DU TATOUAGE : SAVOIR CE QU'ON ACHÈTE

• En plus de l'indication du mode d'élevage sur l'emballage, chaque œuf a un « tatouage » individuel. Celui de l'œuf bio commence par un 0 (celui de la poule non bio élevée en plein air, par un 1, celui de la poule non bio élevée à l'intérieur et au sol, par un 2, celui de la poule non bio élevée en batterie ou en cage, par un 3). Les lettres qui suivent indiquent la nationalité de l'élevage (FR pour la France), puis le numéro attribué à l'élevage.

• Les petits producteurs qui élèvent moins de cinquante poules pondeuses bénéficient d'une dérogation qui explique l'absence d'inscription sur leurs œufs. Si ceux-ci ne sont pas tatoués, ils ne sont pas pour autant « sans papiers » : l'éleveur bio a nécessairement sur l'étal ou à portée de main sa licence ou son certificat avec logo AB ou bio européen. N'hésitez pas à le lui demander, c'est aussi son intérêt de vous le montrer.

• Les éleveurs bio de Nature & Progrès ou de Demeter peuvent ne pas avoir ces documents. Leurs cahiers des charges sont historiquement plus exigeants et leur organisation de contrôle, différente. Pour ne pas avoir à supporter deux fois le coût du contrôle, certains n'ont pas de double affiliation. Seule leur marque atteste qu'ils sont vraiment bio. La poule Nature & Progrès bénéficie au maximum de 5 m² en intérieur, au minimum de 10 m² de parcours extérieur, d'une alimentation bio à 100 %. Elle est « déclassée » si elle a besoin de médicaments allopathiques. Celle de Demeter fait des nuits de dix heures, cause encore plus car elle n'a pas du tout le bec coupé, se nourrit d'aliments issus à 90 % de la biodynamie, dont 50 % au moins produits sur place. Elle sort par une plus grande porte dans un parcours suffisamment couvert et enherbé, dispose en intérieur d'une moquette de paille, de copeaux ou de sable sur un tiers du sol. Ses œufs sont un peu plus chers que les œufs bio de base.

ET SI VOUS NE TROUVEZ PAS D'ŒUFS BIO

Optez pour un œuf de plein air « label rouge », à défaut pour un œuf de plein air sans label, en tout dernier ressort pour un œuf de batterie. Dans chacune de ces catégories, chaque marque est libre d'imposer un cahier des charges plus élaboré. Dans ce cas, elles le font largement savoir. Quant à l'inscription bucolique « œufs fermiers », sachez qu'elle ne répond à aucune classification.



FOOD COLLECTION - STOCKFOOD - STUDIO X

TEXTE VALÉRIE FERRER - STYLISME BÉRANGÈRE ABRAHAM - PHOTOS JEAN-CHARLES VAILLANT



Sablée, brisée ou feuilletée **une bonne pâte**

Simple, rapide et capable de s'adapter à toutes nos fantaisies, la pâte à tarte a fait un retour en force depuis la rentrée. À faire soi-même ou à acheter prête à dérouler : chacun choisit en fonction de ses goûts et du temps dont il dispose.

De la farine, du beurre, un peu d'eau, une pincée de sel, rien n'est plus simple que la recette d'une pâte à tarte. Elle se transmet de génération en génération. Ou plutôt se transmettait, car des études montrent qu'aujourd'hui on prend de moins en moins le temps de pétrir sa pâte. Plus pratiques, plus rapides, les pâtes toutes prêtes emportent l'adhésion des consommateurs. Leur marché a progressé en deux décennies. 80 % des foyers en achètent et chaque année il s'en vend 58 000 tonnes en France. Herta, première marque nationale avec 28 % du marché, a enregistré depuis 2005 18 % de croissance en trois ans.

Toute une histoire

Qui, des Grecs ou des Arabes, a inventé la recette de la pâte à tarte ? L'Histoire se perd en conjectures, en attribuant tour à tour aux uns et aux autres la paternité. Si l'origine exacte demeure imprécise, une date est importante pour les gastronomes : 1651. Cette année-là, le peintre Claude Gellée (dit le Lorrain, qui à l'époque était pâtissier et cuisinier), écrit pour la première fois la recette de la pâte feuilletée dans *Le Cuisinier françois*, l'ouvrage qui marque le passage de la cuisine médiévale à la grande cuisine moderne. Au XVIIIe siècle, Marie-Antoine Carême peaufine la recette pour nous la livrer telle que nous la connaissons aujourd'hui. Depuis, peu d'évolution. Mais en 1984, Werner Leisi, un pâtissier suisse, imagine une pâte abaissée sur du papier de cuisson, prête à l'emploi. Une invention commercialisée aussitôt par Herta et qui a changé la vie de bon nombre d'entre nous.

À chaque pâte sa spécificité

Pour préparations sucrées ou salées, les pâtes à tarte présentent l'avantage de s'accommoder d'une multitude d'ingrédients et de permettre de varier à l'infini les petits plats. Pourtant,

Régal n° 25 - octobre / novembre 2008



100 % PUR BEURRE ?

C'est une évidence en ce qui concerne les pâtes faites maison – même si certains utilisent de l'huile ! Les dégustations effectuées à l'aveugle par les nutritionnistes sont toutes formelles : le beurre apporte de la souplesse, du moelleux, donc une texture différente. La pâte gonfle mieux et prend une jolie couleur dorée. Dans tous les cas, n'utilisez jamais de margarine ou de beurre allégés, qui contiennent de l'eau et de l'air. Moins caloriques que le beurre, ces matières grasses ne supportent pas la cuisson. Pour ce qui est des pâtes achetées dans le commerce, rares sont celles qui se revendiquent « 100 % pur beurre ». De toutes les pâtes testées, c'est Picard qui tire le mieux son épingle du jeu. Depuis deux ans, la marque s'est fait un point d'honneur à ne pas utiliser d'huile de palme alors que la plupart des pâtes à tarte du commerce en contiennent.

SÉLECTION...

• **Trésor de Grand'Mère Herta.** Une pâte brisée ou feuilletée 20 % plus épaisse qui permet aux tartes de garder plus de croustillant, et ce même avec des fruits ou de la crème. *1,62 € la pâte prête à dérouler de 280 g.*

• **Pâte brisée Croustipâte.** Pour son croustillant et sa bonne tenue. *1,50 € environ la pâte prête à dérouler de 230 g.*

... ET COUP DE CŒUR

• **Pâte feuilletée pur beurre pré-étalée de Picard.** Vendue par lot de deux, cette pâte nous a séduits car elle ne contient que de la farine de blé, 32 % de beurre, de l'eau et du sel. Sa teneur en beurre lui donne de l'onctuosité et du croustillant en bouche ainsi qu'une jolie couleur dorée après cuisson. *2,95 € la boîte de 500 g.*

à chaque recette correspond un type de pâte. Trois dominent le marché : la sablée, la brisée et la feuilletée. La première, toujours sucrée et enrichie d'un œuf, sert à confectionner des sablés ou des fonds de tarte délicieux, avec une crème d'amande ou de citron par exemple. La deuxième, beaucoup plus classique, est salée. Elle convient aussi bien pour les desserts que pour les quiches. La troisième enfin, légère et délicate, s'utilise tant pour les préparations salées que pour les sucrées : friands, vol-au-vent, mille-feuilles, galettes des rois... Si la pâte brisée et la pâte sablée sont faciles à réaliser, la pâte feuilletée, en revanche, exige du temps et un bon tour de main.

Gloire de la pâte feuilletée

Ce n'est pas sans raison que la pâte feuilletée prête à l'emploi, surgelée, sous forme de pâton ou à dérouler, est la plus vendue dans le commerce. Au rayon surgelé de Picard, il s'en vend même deux fois plus que les autres pâtes ! Délicate à réaliser, elle demande de la manipulation et une certaine anticipation, à la fois pour que la matière grasse soit à bonne température et pour que la détrempe (le mélange farine + eau) prenne sa consistance. Ensuite, tout l'art consiste à plier et à replier la pâte afin d'obtenir des couches successives qui, après cuisson, donneront une pâte faite de différents feuillets. L'astuce sera ensuite de ne pas la rouler trop serrée pour ne pas l'écraser, car elle aurait du mal à lever.
Si vous l'achetez surgelée, pensez à la laisser doucement remonter en température pendant 24 heures au réfrigérateur. Elle n'en sera alors que plus légère et croustillante. Qu'elle soit fraîche ou surgelée, l'avantage est de pouvoir travailler avec une pâte parfaitement homogène, dotée d'une bonne répartition de la matière grasse.

Du côté des nutritionnistes...

Mieux vaut savoir lire les étiquettes ! Alors que les pâtes à tarte sont censées être élaborées simplement avec de la farine, du beurre, de l'eau – et du sucre pour certaines –, on trouve dans celles vendues en grandes surfaces – même dans les bio ! – du vinaigre, du citron, des conservateurs, et fréquemment de l'huile de palme, hydrogénée ou pas. Pour les nutritionnistes, le vinaigre et le citron sont là pour apporter une pointe d'acidité et masquer le pourcentage trop élevé en sucre et en sel. Quant à l'huile de palme, elle est utilisée par les industriels car elle empêche que les pâtes rancissent mais aussi et surtout en raison de son faible coût. Or cette huile est reconnue néfaste pour la santé car riche en acides gras saturés. Pour lui donner plus de consistance et permettre une meilleure conservation, on l'hydrogène. Grâce à un procédé industriel, on modifie la configuration des molécules de ces acides gras. On obtient ainsi des gras « trans » permettant, à partir de l'huile, de confectionner des margarines plus ou moins solides à température ambiante et pouvant supporter la cuisson. Or selon des études, l'huile de palme, comme ces gras « trans », ferait augmenter le mauvais cholestérol et entraînerait des troubles cardio-vasculaires !

FAIT MAISON

Une pâte à tarte maison se conserve trois jours au réfrigérateur et se congèle sans problème. Pour varier les préparations et les aromatiser, vous pouvez incorporer à une pâte brisée ou sablée de la poudre de cacao, quelques gouttes d'extrait de café ou du sucre vanillé, mais aussi des herbes. Certains ajoutent même un petit-suisse pour la rendre plus onctueuse.

TEXTE CÉLINE DUFRANC

La vraie nature des yaourts

Onctueux, crémeux, acide, léger, frais… Tous les goûts sont dans le yaourt nature. Pour vous aider à bien le choisir, notre jury en a dégusté sept à l'aveugle. Verdict.

Chaque Français consomme 170 pots de yaourt par an environ, soit près de 22 kilos. Ce lait fermenté serait originaire d'Asie centrale. La fermentation permettait de conserver le lait et de le transporter plus facilement. Le yaourt, ou « lait épaissi », a été ensuite, au gré des pérégrinations et des rencontres des tribus nomades, diffusé en Inde et au Moyen-Orient. Introduit en France au xvᵉ siècle, sous le règne de François Iᵉʳ, puis vendu comme médicament en pharmacie en 1920, il ne sera produit de manière industrielle qu'à partir des années 1950. Il franchira alors l'Atlantique et aura ainsi bouclé son tour du monde en quelques siècles. On le consomme au petit déjeuner, en fin de repas, au goûter dès le plus jeune âge, pour faire le plein de calcium. Il est l'allié de nombre de préparations. Ingrédient principal du *tzatziki* et du *tarator* (caviar d'aubergine) grecs, de la raïta indienne, il est magique pour préparer des sauces légères. Les boissons ne sont pas oubliées : *kefir* en Turquie, *lassi* en Inde, sans oublier les smoothies, mélange de fruits, de glaçons et de yaourt mixés. Si son goût frais et acidulé est apprécié, ses nombreuses vertus et micronutriments en font un aliment santé : source de calcium et de vitamine B, riche en protéines, le yaourt est peu gras (environ 80 kcal/150 g) même quand il est au lait entier. De plus, les bactéries qu'il renferme facilitent la digestion et entretiennent la flore intestinale.

N'EST PAS YAOURT QUI VEUT

Côté fabrication industrielle, le yaourt ce n'est pas sorcier mais un peu magique quand même. Après avoir été standardisé (pour la rectification du taux de matière grasse), pasteurisé (chauffé à 65-85 °C pour détruire les micro-organismes pathogènes) et homogénéisé (pour répartir de façon homogène les particules de matière grasse), le lait est prêt pour la fabrication des yaourts. On l'enrichit éventuellement en poudre de lait ou en crème fraîche pour en améliorer la consistance. Il est ensuite refroidi à la température de 42-44 °C, puis ensemencé avec deux bactéries spécifiques : le *Lactobacillus bulgaricus* et le *Streptococcus thermophilus*. Sous l'action de la chaleur, il fermente et s'épaissit. En se multipliant, les bactéries transforment une partie du sucre contenu dans le lait en acide lactique. Celui-ci acidifie le lait, entraîne sa coagulation et le développement des arômes. Certains yaourts, riches en goût, nous replongent directement dans la douceur de l'enfance.



1

BONNE MAMAN
Yaourt nature au lait frais

16/20

1,70 € le pack de 4 pots de 125 g. En vente en GMS.

On aime le délicieux goût de lait frais avec sa pointe d'acidité. La texture, à la fois ferme et crémeuse, nous rappelle le yaourt d'autrefois. Ce laitage apporte instantanément naturel et fraîcheur en bouche.

On n'aime pas… rien.

BON À SAVOIR : sans nul doute le coup de cœur du jury. Il sort du lot avec son petit côté « fait maison » totalement régressif.



2

LA FERMIÈRE
Le yaourt nature au lait entier

13,5/20

2,06 € le pack de 2 pots de 150 g. En vente en GMS.

On aime le côté gourmandissime et artisanal de ce yaourt au parfum de lait cru, à la texture ferme et au goût assez prononcé (tirant presque sur le lait de chèvre en fin de bouche).

On n'aime pas sa contenance, jugée un peu trop XXL. Il finit par laisser une impression de gras en bouche.

BON À SAVOIR : pas facile d'ôter la pellicule qui recouvre le pack sans entraîner l'opercule avec. Attention, avec 150 kcal par pot, c'est le plus riche !



3

MONOPRIX
Yaourt au lait entier

13/20

1,38 € le pack de 4 pots de 125 g. En vente chez Monoprix.

On aime sa bonne odeur de lait caillé, son côté aérien, sa texture à la fois ferme et fondante et sa douceur, idéalement tempérée par une pointe d'acidité.

On n'aime pas son côté un peu trop neutre en bouche et le fait qu'il rende de l'eau.

BON À SAVOIR : pour qu'il gagne en onctuosité, pensez à le remuer un peu avant de le déguster.

PIERRE ABATTIER



3

LEADER PRICE
Yaourt au lait entier

13/20

2,09 € le pack de 8 pots de 125 g. En vente chez Franprix, Leader Price.

On aime sa texture ferme et fondante, l'équilibre entre onctuosité et acidité et son bon goût de lait entier.

On n'aime pas son côté légèrement aigrelet en fin de bouche.

BON À SAVOIR : c'est de loin le meilleur rapport qualité/prix.



5

MALO
Yaourt nature

11/20

1,60 € le pack de 4 pots de 125 g. En vente en GMS, à la Grande Épicerie de Paris.

On aime sa texture douce légèrement acidulée et son côté naturel, léger et frais en bouche.

On n'aime pas son côté un peu trop acide pour certains, sa texture un peu trop liquide une fois mélangé, ni le petit arrière-goût de l'emballage en carton.

BON À SAVOIR : une maison qui a gardé son authenticité depuis 1948 et qui propose aussi fromage blanc et petits-suisses rétro et onctueux à souhait.



6

FERME DES PEUPLIERS
Yaourt au lait entier de Normandie

10,5/20

1,35 € le pack de 2 pots.

On aime son côté atypique : son goût prononcé (s'apparentant presque à celui du lait de chèvre), ses notes légèrement poivrées en fin de bouche et sa texture particulièrement souple.

On n'aime pas son nez presque fromagé.

BON À SAVOIR : ce yaourt est fabriqué dans le respect de la tradition par une petite entreprise basée dans l'Eure, avec un lait produit sur place qui n'est ni homogénéisé ni standardisé. On le verrait bien relevé d'épices ou agrémenté de ciboulette. C'est le « chouchou » des épiceries fines et des hôtels de luxe.



7

LA LAITIÈRE
Le yaourt nature au lait entier

9,5/20

1,75 € le pack de 4 pots de 125 g. En vente en GMS.

On aime sa couleur d'un blanc pur et son nez frais et léger.

On n'aime pas son manque d'onctuosité ni son côté légèrement piquant en fin de bouche. Les jurés l'ont trouvé « trop consensuel ».

BON À SAVOIR : le « pionnier » des yaourts « maison » et gourmands a un peu déçu. Où est passée la très fine couche crémeuse qui le surmontait ? Mme La Laitière aurait-elle changé la recette ?

YAOURT BIO : UN PRODUIT QUI DÉTONNE

Voulant tester des yaourts bio, nous avons choisi ceux de Bernard Gaborit, en vente chez Naturalia. Complètement atypiques : on adore ou on déteste. Ils sont fabriqués à Maulévrier, en Anjou, selon une méthode artisanale, en laissant reposer le lait de la ferme et sans l'homogénéiser. La crème remonte naturellement à la surface, comme lorsqu'on achetait du lait frais entier autrefois. Cela donne un yaourt de couleur crème, au vrai goût de lait, un peu gras en bouche et au caractère bien trempé. Le jury lui a donné 12/20. *2,46 € le pack de 4 pots de 125 g.*

JURY

C'est à *La Ferme*, un restaurant self-service bio, bien connu pour ses jus de fruits fraîchement pressés, ses mini-sandwiches de pain bio, ses soupes, ses tartines et… ses yaourts tout beaux tout bio évidemment, que notre jury s'est réuni. Autour de Karim Habibi, le maître des lieux, Stéphanie Champalle, styliste culinaire, Françoise Sauvan et Delphine Tordjman, journalistes, Pascale Weeks, auteure culinaire, Maria Galleriu, responsable marketing chez Michel & Augustin, et Julien Thibault, diététicien.

La Ferme, 55, rue Saint-Roch, Paris 1ᵉʳ. Tél. : 01 40 20 12 12.



spécial VIN 2008



Foire aux vins
Signatures et grandes marques

Dîners entre amis
L'ivresse du connaisseur

Alsace
Les grands blancs de la côte Est

Bonnes bouteilles
Pour moments impromptus

Champagne
Reflets dans une bulle d'or...

Le cognac
Se dévergonde

La rédaction de Régal n'a pas pris part à la réalisation de ce supplément Spécial Vin 2008.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Foire aux vins

Signatures et grandes marques

Les foires aux vins évoluent. Désormais, les grandes surfaces musclent leur fond de cave en faisant appel aux grandes signatures du vignoble, garantie d'une qualité suivie et régulière.

Nous louons tous le petit caviste avec sa faconde et sa connaissance des bons crus de vignerons. Pourtant, dans notre grande majorité – plus de 75% – nous allons faire nos achats de vin en grande surface. Jusqu'à une époque récente, les grandes enseignes se contentaient de mobiliser leurs forces commerciales le temps des foires aux vins avec quelques produits d'appel et la grosse cavalerie des vins semi-industriels.

En découvrant les offres des différentes enseignes, force est de constater que l'approche change. Les appellations moins connues font leur entrée avec, comme locomotive, les meilleurs vignerons reconnus par la presse spécialisée, le conseil est plus pointu, la segmentation plus maligne.

L'avènement de nouveaux vins de marque indique un tournant salutaire pour la grande distribution. Aux cavistes les vins de vignerons de petite diffusion, aux grandes surfaces les vins de marque intelligemment marquetés et vinifiés.

Martin Aden

>>>Tour d'horizon

• CARREFOUR
Jusqu'au 20 septembre
Le millésime 2005, superbe, est à l'honneur avec quelques grands bordeaux. Mais, là où la sélection se révèle plus pertinente encore, c'est dans le choix de vins de producteurs réputés comme, par exemple, Jean-Luc Colombo 1 dans les côtes-du-rhône (neuf cuvées en exclusivité pour la Foire)… Une sélection de connaisseurs pour les connaisseurs.

• LECLERC
À partir du 24 septembre
Séduit les amateurs avec ses « incroyables » à prix doux, trente-huit crus qui permettent de s'assurer un solide fond de cave.

• AUCHAN
17 au 30 septembre
Impressionne par l'éventail de son offre. L'acheteur perspicace se focalisera sur les bordeaux dont l'offre est particulièrement large et généreuse.

• MAGASINS U
23 septembre au 4 octobre
La démarche consiste tout simplement à décomplexer… Des pictos accompagnent chaque vin comme autant de suggestions d'accompagnement (avec des crudités, poissons, gibier, volailles, viandes rouges, fromages, dessert…). Malin et à encourager. Le vin n'est pas fait pour exclure mais pour partager. La sélection se montre à la hauteur : Maucaillou et Chasse Spleen (moulis), Cambon-la-Pelouse 2 et Citran (haut-médoc), Prieuré-Lichine et Paveil-de-Luze (margaux).

• MONOPRIX
Jusqu'au 20 septembre
L'accent est mis sur le conseil autour d'une sélection resserrée de crus très pertinents.

• GÉANT CASINO
Jusqu'au 20 septembre
On mise sur la sélection du sommelier de la maison Troisgros : quatre-vingt-quatre coups de cœur répartis sur quatre régions. Du solide et du bien fait. Mais, à l'occasion de la foire aux vins, c'est avec sa marque *Club des Sommeliers Grande Réserve* 3 que le distributeur se distingue et fait la différence. Cette sélection de douze vins d'appellation élevés et mis en bouteille en partenariat avec de grands châteaux et domaines est une réussite.

De quoi donner des idées à la maison **DOURTHE**, réputée pour sa gamme N° 1, l'une des meilleures marques de la grande distribution. Cette fois, le négociant bordelais monte d'un cran avec une gamme premium baptisée *Grande Cuvée* qui risque de s'imposer comme la référence dans sa catégorie. Ces vins sont, comme la collection *Grande Réserve* de Casino, prêts à boire.

Photographies : © D.R.



Dîner entre amis

L'ivresse du connaisseur



Les bons crus sont faits pour être bus, partagés, discutés, ressentis. Sans bruit, ils laissent en nous leur empreinte, tel un délicieux millefeuille dont se nourrissent nos rêves.

« *Il aspira une demi-gorgée, reconnut le soleil de 82. La mère de Françoise vivait encore : c'était la dernière vendange à laquelle elle eut participé. Un vent du sud brûlant soufflait même la nuit ; la température dans les cuves dépassait trente-deux degrés. Les corps et les esprits semblaient eux aussi fermenter dans un bouillonnement ivre. Toutes les odeurs de l'été lui revinrent : celle de la terre sèche, des feuilles de vigne amollies par la chaleur, celle, un peu sure, de la grande cuisine où des mouches vibraient sur le papier collant ».*

Tout le monde n'a pas la passion érudite de Jean-Marie Laclavetine (Le Rouge et le blanc, Gallimard 1994) pour le jus de la treille ou la chance d'avoir un grand-père viticulteur à Sauternes ou à Volnay. Mais chacun d'entre nous a ressenti un jour ce débordement d'émotions alors qu'il avalait sa première gorgée d'un cru qu'il croyait inconnu. Une vague de sensations le projetant quelques années en arrière à un moment particulier de sa vie.

L'amateur sait parfaitement qu'en trempant ses lèvres dans le précieux nectar, il est à la recherche d'arômes qui le réjouissent mais aussi d'une certaine forme d'ivresse, celle de l'esprit et des sentiments. Alors que le législateur ne voit dans la boisson fermentée que les molécules d'alcool dangereuses pour la santé de celui qui en abuse, l'amoureux de jolis crus ne pense qu'à cultiver un art de vivre et d'être au monde. Oui, le vin ouvre la porte des souvenirs et du rêve sans qu'il soit nécessaire pour cela de rouler dans le caniveau. Et le partage des émotions autour d'une bouteille de bon vin est tout aussi important que le vin lui-même. Boire en solitaire provoque rarement autant de joie que trinquer entre amis.

Les vins de cette sélection possèdent cette profondeur et cette part de mystère qui les rendent dignes d'une attention aussi soutenue que celle que l'on prête habituellement à la bonne littérature ou à une œuvre d'art. Juste quelques secondes de concentration qui vous permettrons d'apprécier à sa juste valeur la sensualité d'un pomerol, la profondeur minérale d'un chablis, la caresse d'un sauternes et de percer le mystère du vin jaune. Tout ce qui rend la vie meilleure.

■ **Martin Aden**

>>>Sélection

• Fronsac - Ch. de La Dauphine 2005
Entièrement restructuré depuis 2000 et bénéficiant d'installations ultramoderne, ce grand domaine de Fronsac produit des vins tout en rondeur et élégance. Le 2005 se distingue par sa fraîcheur finale. 12,50 € (Leclerc, Carrefour, Auchan).
33126 Fronsac. Tél. : 05 57 74 06 61.

• Saint-Emilion - grand cru La Couspaude 2005
Un costaud dans le style boisé et dense comme les aiment nos amis américains. Mais La Couspaude possède une texture de velours séduisante et une structure qui lui permettra de digérer ses excès. 50 €.
33330 Saint-Emilion.
Tél. : 05 57 40 15 76.

• Saint-Emilion - grand cru Ch. de Pressac 2004 1
Ce domaine en pleine ascension a produit un 2004 coloré, au fruit droit et frais. Les tanins puissants commencent à s'ouvrir. 20 €. (Géant Casino).
33330 St-Emilion. Tél. : 05 57 40 18 02.

• Saint-Estèphe - Ch. Phélan-Ségur 2006
A peine en dessous du 2005, un vin complet bien dans le style de l'appellation. Les tanins sont parfaitement enrobés, le boisé intégré, la bouche équilibrée et élégante. Un régal. 33 € environ (23 € le 2007 en primeur). Une affaire.
33180 St-Estèphe. Tél. : 05 56 59 74 00.

• Haut-Médoc - Cambon-la-Pelouse 2006
Voisin de Giscours et Cantemerle, ce cru bourgeois se réveille et affiche une qualité croissante au cours des derniers millésimes. Le 2006 est remarquable d'équilibre, avec un joli fruit et une belle trame tannique. 12,50 €.
33460 Macau.
Tél. : 05 57 88 40 32.

• Sauternes - Ch. Rayne Vigneau 2004
Le sauternes ne se boit pas que sur le foie gras. Les arômes de fruits exotiques de celui-ci se marieront avec bonheur à la cuisine asiatique ou au poulet au curry. Ou une simple soupe de pêches. 32 €. (chez Nicolas)

• Saint-Joseph - Domaine Coursodon Silice 2006 2
Une syrah gourmande, précise et raffinée à la bouche délicatement épicée (18 €). La cuvée L'Olivaie (22 €), plus dense, est encore marquée par le bois et demande un peu de temps avant d'être appréciée à sa juste valeur. En blanc, la cuvée Le Paradis Saint-Pierre (22 €) offre un gras et une complexité remarquable.
07300 Mauves.
Tél. : 04 75 08 18 29.

• Côtes du Jura - Domaine Labet vin jaune 2000
Pour qui n'a jamais goûté aux notes de curry, de noix et de noisette caractéristiques du vin jaune, la découverte peut-être surprenante. Ces vins fabuleux, élevé sous voile pendant 6 ans et 6 mois minimum sont uniques. Ils accompagnent à merveille le comté et la poularde aux morilles. Le domaine Labet fait partie des valeurs sûres de l'appellation. 24 €.
39190 Rotalier. Tél. 03 84 25 11 13.

• Chablis - 1er cru Domaine Brocard Butteaux 2006
Connu pour ses génériques nerveux et frais, Jean-Michel Brocard produit des premiers crus toujours bien ficelés, nets et aromatiques. 19,80 €.
89800 Préhy. Tél. : 03 86 41 49 00.

• Cornas - Domaine Courbis Les Eygats 2006 3
De la chair et une jolie charpente pour ce cornas de garde, aux notes poivrés de garrigue et petits fruits rouges. La cuvée Champlotte (23 €) fraîche et gourmande, se boira plus tôt. 30 €.
07130 Châteaubourg.
Tél. : 04 75 81 81 60.

• Corton - grand cru Le Rognet et Corton 2005
Un nez sur les fruits rouges (cassis, cerise) en attendant d'évoluer vers des notes tertiaires de truffe et de cuir, des tanins serrés et élégants, une fraîcheur de bonne aloi : un vin de patience à boire… dans dix ans pour une grande occasion. 39 €.
21190 Saint-Romain.
Tél. : 03 80 21 27 91.

• L'Etoile domaine Montbourgeau vin jaune 2000 4
Autre superbe vin jaune, d'une remarquable complexité aromatique, net et long en bouche. Le caractère oxydatif du vin rappelle les Jerez d'Andalousie. Superbe. 26 €.
39570 L'Etoile.
Tél. 03 84 47 32 96.

Alsace

Les grands blancs de la côte Est


1


2


3

Territoire des cépages blancs - pinot gris, muscat, sylvaner -, l'Alsace est surtout réputée pour ses deux monuments, le riesling et le gewurztraminer. Ses partisans ne manquent jamais de s'affronter sur leurs qualités respectives.

Comme au rugby entre toulousains et clermontois, ou en gastronomie entre partisans de la cuisine moléculaire et fidèles de la cuisine de terroir, le vin est le terrain d'affrontements épiques entre partisans de certaines pratiques culturales ou de différents types de cépage. Grand terroir de vins blancs, l'Alsace voit ainsi s'opposer rituellement les adeptes du gewurztraminer contre les sectateurs du riesling. Une bagarre homérique qui nourrit les conversations durant les repas autour des plus beaux vins blancs de la planète. On retrouve la même ligne de partage dans le bordelais entre les tenants du Médoc (rive gauche) et du cabernet-sauvignon et les disciples du Saint-Emilion (rive droite) et du merlot. C'est tout le charme des appellations françaises : une incroyable diversité qui permet de nourrir à l'infini de pacifiques guerres de clocher.

Le gewurzt (qui signifie épicé dans la langue de Goethe) est sans conteste à ranger du côté du merlot : séducteur en diable, il vous enrobe dans ses flaveurs de litchi, de rose et d'épices douces, vous prend par la taille en infatigable séducteur et vous entraîne dans des délices inavouables. Pour le riesling, plus acide et un brin janséniste à l'image du cabernet-sauvignon, c'est une autre paire de manches. En effet, il faut du temps pour apprivoiser ce cépage. Le riesling produit selon ses défenseurs les plus élégants blancs secs de la planète, proches par l'esprit du chenin de Loire. Des vins droits et minéraux qui, sur les meilleurs terroirs, révèlent ces fameux arômes de pétrole.

Il est un domaine où les deux familles arrivent à baisser un peu la garde et admettre que, oui, finalement en vendanges tardives ou en sélections de grains nobles, gewurtz et riesling donnent tous les deux d'immenses liquoreux. La meilleure façon de s'en convaincre reste de les découvrir.


© CIVA / Frantisek Zvardon

Martin Aden

>>> Sélection

DOMAINE ZIND HUMBRECHT
68230 Turckheim.
Tél. : 03 89 27 02 05.

• Riesling Heimbourg 2006
Il n'y a rien à jeter chez Olivier Humbrecht, pape inconsteste de la biodynamie. Tous les crus, toutes les cuvées sont des modèles de précision comme ce riesling finement ciselé. 33 €. (Impossible de ne pas faire une entorse à notre match en citant aussi le pinot gris Rangen de Than 2005 tant ce vin est un momument. 68,90 €).

CAVE DE PFAFFENHEIM
68250 Pfaffenheim.
Tél. : 03 89 78 08 08.

• Riesling Steinert 2005
Avec ses notes d'agrumes et sa fraîcheur, voici un joli blanc d'apéritif parfaitement équilibré. 12 €.

• Gewurztraminer Steinert 2005
Bonne matière, moelleux et gras en bouche, un gewurzt à déguster sur un munster au curry. 12 €.

DOMAINE JOSMEYER
68920 Wintzenheim.
Tél. : 03 89 27 91 90.

• Gewurztraminer Les Folastries 2007 1
Issus de l'agriculture bio, les vins Josmeyer sont tous d'une grande netteté aromatique. Floral et poivré, la cuvée Les Folastries possèdent cette signature maison. 14,95 €.

• Riesling Les Pierrets 2003
Minéral et pur avec des notes acidulées, un superbe blanc pour accompagner poissons et langoustines. Déjà délicieux à boire. 18,30 €.

HUGEL & FILS
68340 Riquewihr.
Tél. : 03 89 47 92 15.

• Gentil Hugel 2007
Pour mettre tout le monde d'accord, Hugel a rassemblé dans cette cuvée tous les cépages alsaciens (riesling, gewurzt, pinot gris, muscat et sylvaner). Un vin sympathique d'apéro. 8,98 €.

• Riesling Jubilee 2004
Belle retenue sur des arômes de pêche blanche et de verveine. Un vin racé et équilibré. 26,06 €.

• Gewurztraminer Hugel Jubilee 2005
Une caresse pour le palais et une farandole de saveurs (litchi, fruit de la passion, papaye, rose...). Séduction immédiate. Garde moyenne (10 ans). 22,72 €.

DOMAINE PAUL BLANCK
68240 Kientzheim. Tél. : 03 89 78 23.

• Riesling Schlossberg 2005 2
La pureté et la profondeur d'un grand cru issu d'un domaine qui n'a cessé de progresser. Minéral et « pétrolé ». Une réussite.17,35 €.

DOMAINE SCHLUMBERGER
68500 Guebwiller.
Tél. : 03 89 74 27 00.

• Gewurztraminer Kitterlé 2005
Le cru de prédilection pour la cuisine thaï et chinoise. Puissant, très floral et légèrement épicé, la bouche est fraîche et moelleuse. Un régal. 22,75 €.

DOMAINE OSTERTAG
67680 Epfig. Tél. : 03 88 85 51 34.

• Riesling Fronholz 2005
Un modèle de riesling dont la minéralité claque comme un fouet sur la langue avec une pointe fumée. A attendre encore quelques années. Pur et droit. 24 € le 2006.

CAVE DE TURCKHEIM
68320 Turckheim.
Tél. : 03 89 30 23 60.

• Riesling Brand 2005 3
Les deux meilleurs crus de la cave sont à des prix très compétitifs. Le riesling est limpide et d'une belle fraîcheur. 10,20 €.

• Gewurztraminer Hengst 2005
Nez exotique et bouche légèrement épicée. Un vin harmonieux. 12,35 €.

Photographies : © D.R.

Bonnes bouteilles

pour moments impromptus



Les crus les plus simples procurent d'immenses plaisirs pour peu qu'ils soient l'occasion d'un échange et d'un partage. Autour d'une table ou sur le pouce.

Tous les sondages et toutes les enquêtes auprès des consommateurs le confirment : l'approche du vin paraît trop compliquée aux Français et la perception que peuvent avoir les étrangers de nos appellations est encore plus floue. Cette analyse mêle en fait deux phénomènes différents. Si l'on a envie de découvrir les différents crus du Bordelais, de Bourgogne, de la Loire, du Sud-Ouest ou du Languedoc-Roussillon, alors oui, le vin peut paraître un univers compliqué, voir sophistiqué. Comme le sont les règles de la pétanque – lyonnaise ou marseillaise ? –, l'opéra ou la peinture contemporaine. Partir à leur découverte réclame un effort, des connaissances et surtout une insasiable curiosité. Et c'est normal. Le vin se doit de résister à toute forme de standardisation et garder sa part de mystère. Par contre, où nous faisons fausse route, c'est dans la présentation compassée que sommeliers, restaurateurs, œnologues, critiques et spécialistes de tous poils font de nos grandes appellations (les petits crus étant trop souvent débités à la chaîne et rarement à bonne température au comptoir des bistrots et brasseries les plus modestes).

Même à 200 € le flacon, un vin reste quelque chose de simple à aborder : il faut juste le boire avec l'attention nécessaire à un flacon d'exception pour essayer d'en saisir toutes les nuances et en parler – ou pas – en toute décontraction, avec ses mots et pas ceux des autres. Le reste n'a que très peu d'importance. Les meilleurs souvenirs de dégustation restent souvent attachés à des moments particuliers, des paysages, des rencontres, des partages, une kyrielle d'émotions qui nous laissent un goût particulier. Et c'est toute la magie du vin que de nous conduire sur ces chemins-là.

Notre sélection très ouverte et « décoincée » autour des bonnes bouteilles pour le casse-croûte ou l'apéro n'a d'autre ambition que de vous convaincre que pour approcher le monde du vin, il suffit de se laisser porter par ses envies et ses émotions. Et de les partager entre amis. Santé !

■ **Martin Aden**

>>>Rosés

• Costières de Nîmes - Ch. Beaubois Elégance 2007 1
Un rosé de couleur soutenue au nez de fraise écrasée et de groseille, belle structure avec une pointe épicée qui en font un vin adapté à la cuisine méditerranéenne. 8 €.
30640 Franquevaux.
Tél. : 04 66 73 30 59.
www.chateau-beaubois.com

• Corse - Clos Poggiale rosé 2007
Puissant et rond, marqué par les fruits rouges, un rosé à boire sur des poissons grillés (rougets). Plébiscité par les estivants. 9,50 €.
Tél. : 04 67 64 48 00.
www.cavesnotredame.com

• Côtes-de-Provence - La Chapelle Gordonne 2007
Elégant, complexe et raffiné, un rosé de Provence tout en finesse et subtilité. Superbe.
83390 Pierrefeu-du-Var.
Tél. : 04 94 28 20 35

• Vin des Sables - Pink Flamingo 2007
Génial coup de marketing que ce vin des sables au flacon élégant et au contenu à la hauteur. Le succès de l'été.
83390 Pierrefeu-du-Var.
Tél. : 04 94 28 20 35

>>>Blancs

• Bordeaux - Ch. de Malagar 2004
Jean Meriot fait renaître le vignoble attaché à la demeure de François Mauriac. En blanc sec comme en moelleux et en rouge, c'est parfait et délicat.
33880 Baurech.
Tél. : 05 57 97 77 35.
www.jean-merlaut.com

• Bordeaux - Ch.Roques Mauriac Classic 2007
Dominante sémillon (60%) pour ce blanc aromatique. Idéal pour un apéro avec vue sur la mer. 5,65 €.
33350 Doulezon.
www.roques-mauriac.com

• Saint-Véran - Ch. Fuissé 2007
S'ouvre sur un nez de fruits blancs (pêche), bouche citronnées et fraîche, belle longueur. Une valeur sûre. 10,50 €.

• La Clape - Ch. Rouquette cuvée Arpège 2007 2
Finesse et fraîcheur pour cet assemblage de bourboulenc (60) et roussanne vif et fruité. Un blanc à boire sous la tonnelle. 7,90 €.
11100 Narbonne-Plage.
Tél. : 04 68 65 68 65.
www.chateaurouquette.com

>>>Rouges

• Médoc - Léo de La Gaffelière 2005 3
Le propriétaire décline une collection de bordeaux (blanc, rouge, saint-emilion et médoc) dans le style de l'appellation pouvant se boire jeune. Fruité et rond. 6,95 €.
33330 St-Emilion.
Tél. : 05 57 56 40 80.

• Vin de Pays d'Oc - Jaja de Jau 2007
Etiquette noire signée Ben pour cette association de syrah (60%) et de grenache, vif, fruité et épicé. Le vin du casse-croûte. 4,50 €.
66600 Cases-de-Pène.
Tél. : 04 68 38 90 10.

• Bordeaux supérieur - Ch. Bolaire 2004
Un bordeaux moderne de bonne constitution à la bouche gourmande (fruits rouges mûrs) et aux tanins enrobés. 11 €.
(sur wineandco.com)
33460 Macau. Tél. : 05 57 88 19 79.

• Rully - Joseph Drouhin 2006
Tout le savoir-faire et le sérieux de la maison Drouhin dans ce rully générique qui exprime les caractères d'un pinot noir bien né tout en chair et en fruit. A boire dans la jeunesse de son fruit. 11,80 €.
21200 Beaune.
Tél. : 03 80 24 68 88.

• Côtes de Bergerac - Ch. Les Hauts de Caillevel 2005
La conseillère municipale de Pomport ne ménage pas ses efforts pour tirer le meilleur de son terroir. La cuvée Les Terres Chaudes, richement fruitée et aux tanins puissants, garde une belle fraîcheur en final. 8,50 €.
24240 Pomport.
Tél. : 05 53 73 92 72.

• Côtes du Ventoux - Domaine Le Cascavel 2005
Assemblage de carignan, grenache et syrah, la cuvée *Le Cascavel* savoureuse et fraîche est un délice. Un modèle pour les vins sudistes. A boire dès maintenant à 16°. La cuvée Les Amidyves, à attendre, est tout aussi remarquable. 6,50 €.
84570 Methamis.
Tél. : 04 90 61 72 18.

• Corbières - Ch. Gléon Montanié 2003
Volume en bouche, tanins soyeux, boisé bien assimilé, fruits noirs mûrs : la cuvée *Gaston Bonnes* ne manque pas de générosité. 10,30 €.
11360 Durban-Corbières.
Tél. : 04 68 48 28 25.



1 2 3

Champagne
Reflets dans une bulle d'or…

Le champagne fait danser la planète et sa fine bulle a conquis les cœurs. Tout le monde y succombe. Avec délices.

Crise ou pas, une seule appellation fait danser la planète : le champagne. Rien ne semble pouvoir arrêter la fine bulle née dans la montagne de Reims, la vallée de la Marne, la Côte des Blancs et la Côte des Bar dans sa conquête du monde. Les trois-cent-quarante millions de bouteilles produites en 2007 n'arrivent plus à étancher la soif des gosiers slaves, asiatiques ou anglo-saxons. L'interprofession s'est lancée dans une perspicace révision de l'aire d'appellation afin d'agrandir les surfaces plantées. Mais il faudra attendre 2017-2020 pour vendanger les nouvelles parcelles. En attendant, sous la pression de la demande, les marques multiplient les cuvées haut de gamme. Le prix du Brut Sans Année (BSA) augmente raisonnablement, ce qui n'est pas le cas des flacons millésimés et des rosés qui connaissent un incroyable engouement. Tous les producteurs peaufinent des champagnes vieillis sous bois, des cuvées faiblement ou non dosées et, bien sûr, des champagnes rosés.

De la finesse de son cordon de bulle dépend la qualité du vin. C'est la première chose que l'amateur observe. Et quand il goûte sa première gorgée, il sent ces milliers de petites sphères exploser dans son palais qui annoncent un grand champagne. Eloge de la légèreté, la bulle confère au champagne cette distinction ultime, le pouvoir d'élever les âmes sans faire vaciller les corps.

Martin Aden

>>>Sélection

• Ayala 1
Un style délicat et aérien dont la cuvée Perle est le joyau (60 €). Déclinée également en non dosé (Perle nature 2002). Un champagne d'une rare profondeur. 70 €.
51160 Aÿ. Tél. : 03 26 55 15 44.
WWW.CHAMPAGNE-AYALA.FR

• Besserat-de-Bellefon
Une cuvée des Moines 2000 épanouie. 41 €. Plus fraîche et aérienne, la cuvée blanc de blancs est une réussite. 39 €.
51200 Epernay. Tél. : 03 26 78 52 16.
WWW.BESSERATDEBELLEFON.COM

• Billecart-Salmon
Le succès de la marque, le rosé friand et radieux (fraise écrasée) dont le succès ne se dément pas. 58 €.
51160 Mareuil-sur-Aÿ.
Tél. : 03 26 52 60 22.
WWW.CHAMPAGNE-BILLECART.FR

• Bollinger
Grande profondeur et droiture sans faille. Dernier-né de la maison, un brut rosé intense. 70 €.
51160 Aÿ. Tél. : 03 26 53 33 66.
WWW.CHAMPAGNE-BOLLINGER.FR

• Gosset 2
La cuvée Célébris non dosée atteint une magnificence toute particulière. 125 €.
51160 Aÿ. Tél. : 03 26 56 99 56.
WWW.CHAMPAGNE-GOSSET.COM

• Henriot
Depuis le Brut Souverain (28 €) jusqu'à la raffinée cuvée des Enchanteleurs (100 €) en passant par le brut 2000 (35 €), toute la gamme est réussie.
51100 Reims. Tél. : 03 26 89 53 00.
WWW.CHAMPAGNE-HENRIOT.COM

• Lanson
La réputation de la Noble Cuvée 1998 n'est pas usurpée. Il s'agit là de grands vins de table. 85 €.
51100 Reims. Tél. : 03 26 78 50 50.
WWW.CHAMPAGNE-LANSON.COM

• Lenoble
La cuvée Gentilhomme blanc de blancs 1999 compte parmi les grands vins de champagne. 42,55 €.
51480 Damery. Tél. : 03 26 58 42 60.
WWW.CHAMPAGNE-LENOBLE.COM

• Pol Roger
Le vintage 1999 développe en bouche des arômes de fruits confits. 48,50 €. Le rosé vintage 2000 offre une belle vinosité. 74,50 €.
51200 Epernay. Tél. : 03 26 59 58 00.
WWW.POLROGER.COM

• Pommery
Outre l'exceptionnelle cuvée Louise, la marque produit ce Summertime blanc de blancs aérien et délicatement fruité. 40 €.
51100 Reims. Tél. : 03 26 61 62 63.
WWW. POMMERY.COM

• Taittinger 3
La cuvée Prélude grands crus est une des plus intéressantes de la gamme par son amplitude. 37 et 140 €.
51100 Reims. Tél. : 03 26 85 45 35.
WWW.TAITTINGER.COM

Le cognac
se dévergonde



Concurrencé à l'apéritif par le whisky et les alcools blancs, le cognac décide d'occuper le terrain des cocktails. Chocking ?

Les rappeurs américains avaient déjà adopté les meilleurs cognacs XO pour mieux se distinguer des WASP de la côte Est et de leur Very Old Bourbon. Un coup de fouet pour les ventes de l'alcool charentais qui, rompant avec les puristes, a décidé de renouer avec la « fine à l'eau », une boisson « long drink » appréciée pour son pouvoir rafraîchissant au début des années cinquante. Baptisée « Summit », la version nouvelle vague est nettement plus sophistiquée. Résultat : L'International Cognac Summit entend bien bousculer la hiérarchie des Gin Fizz, Singapore Sling, Manhattan, Mojitos et autres Daïquiri. Une guerre sans merci où les paisibles Charentais entendent bien damer le pion au reste du monde. La recette ? Un zeste de citron vert, quatre lamelles de gingembre frais, quatre centilitres de cognac VSOP, six centilitres de limonade artisanale et, touche finale, une fine pelure de concombre. A servir avec de la glace. Le cognac est de retour dans les shakers et entend bien ne plus en partir.

70% de la consommation du cognac dans le monde est déjà réalisée en apéritif. *« Seulement,* constate Jérôme Durand, directeur marketing et communication du BNIC, *le dernier cocktail classique à base de cognac date des années 40 avec l'Alexander. Nous pensons qu'il était temps de "shaker" à nouveau et de demander aux meilleurs mixologistes de nous montrer la voie. »* Message entendue par une jeune productrice qui vient de lancer sur le marché deux cocktails à base de cognac aux résonnances asiatiques So Yang (au thé vert) et So Yang black (au gingembre).



A l'écart de ce tapage, dans le plus grand secret de son chais, Yann Fillioux, le maître assembleur de la maison Hennessy, peaufine le lancement d'un cognac d'exception. Dernier-né : Dyptique, une luxueuse édition limitée de deux cognacs rares, « robust character » et « subtil strengh », deux facettes contrastées de la personnalité d'Hennessy. Et deux façons pour la célèbre appellation d'assurer le renouveau du plus célèbre des alcools de raisin.

Martin Aden

>>>La Part des Anges



Le 25 septembre, dans les jardins de l'hôtel de ville de Cognac, aura lieu une vente aux enchères de cognacs d'exception organisée par le Bureau national interprofessionnel du cognac (BNIC) au profit de la Fondation de France en faveur des personnes âgées. L'occasion inespérée pour les amateurs de découvrir vingt-trois flacons de très vieux cognacs sortis des réserves des meilleures maisons. Le sculpteur Jean-Pierre Dussaillant a réalisé pour l'occasion un sceau à glace « La Part des anges », pièce unique qui sera adjugée à cette occasion. Pour découvrir les bouteilles mises en vente, aller sur le site www.lapartdesanges.cognac.fr

Photographie : © D.R.



LA CARTE DES VINS Régal n° 25

Sélection réalisée par notre sommelier Olivier Bompas.

La plupart des vins de la sélection d'Olivier Bompas peuvent être achetés ou commandés chez les vignerons et leur prix s'entend départ cave. Les autres se trouvent chez les bons cavistes.

LES RECETTES

- **Caneton aux petits oignons, sauce au pain d'épice** — page 75
- **Pintade à la cannelle et pommes granny** — page 80

>>> L'ACCORD VALLÉE DU RHÔNE (rouge)

Côtes-du-rhône-villages Laudun | Les vignerons de Laudun | Cuvée Dolia | 2006 | Tél. : 04 66 90 55 20 | *7,50 €*

Ce rouge au caractère méridional affirmé allie son charnu et sa souplesse au moelleux de la chair de la pintade, et ses notes de fruits noirs confits et d'épices au fruité de la pomme et à la touche de cannelle. La dimension épicée et réglissée du vin trouve toute son expression sur le caneton et sa sauce au pain d'épice. La viande légèrement rosée donne un accord de texture savoureux avec les tannins qui se révèlent d'une grande finesse.

Carafage : *non* **Température de service :** *16 °C* **Garde :** *3-4 ans*

Autres possibilités : *costières-de-nîmes, côtes-du-roussillon*

Régal n°25

LES RECETTES

- **Canettes aux figues, au miel d'épices et aux noix** — page 71
- **Hamburgers de canard aux herbes** — page 72

>>> L'ACCORD LANGUEDOC (rouge)

Faugères | Domaine Alquier | 2005 | Tél. : 04 67 95 15 21 | *9,50 €*

Une majorité de cépage syrah apporte à cet élégant faugères une matière dense qui se marie harmonieusement avec la viande rôtie du canard, à la fois moelleuse et juteuse. Les épices du plat ainsi que la garniture de figue sont en parfaite harmonie avec la dimension aromatique du vin qui joue sur le même registre d'épices et de fruits compotés. Ses notes de garrigue se trouvent sublimées par le hamburger de canard aux herbes pour un accord très gourmand.

Carafage : *oui* **Température de service :** *16 °C* **Garde :** *3-4 ans*

Autres possibilités : *madiran, haut-médoc*

Régal n°25

LES RECETTES

- **Aiguillettes de canard « aller-retour » au wok** — page 79
- **Pastillas de pintade** — page 76
- **Pommes de terre sautées à l'italienne** — page 63

>>> L'ACCORD PROVENCE (rouge)

Les Baux de Provence | Clos du Paradis | Mas de Gourgonnier | 2005 | Tél. : 04 90 47 50 45 | *15,50 €*

Un vin frais, fin et très expressif qui révèle ses origines sudistes sur cette très méridionale pastilla de pintade. L'accord est tendre, épicé, presque doux, tandis qu'il se fait plus fringant sur les aiguillettes de canard, qui offrent une texture plus ferme. Les pommes de terre sautées à l'italienne permettent un accord très aromatique – la note piquante et fraîche de la garniture se mêlant aux arômes balsamiques du vin – prolongé par la texture charnue du plat qui fait écho au moelleux du vin.

Carafage : *oui* **Température de service :** *16-18 °C* **Garde :** *6-8 ans*

Autres possibilités : *patrimonio, côtes-du-rhône*

Régal n°25

LES RECETTES

- **Salade de pommes de terre aux moules** — page 64
- **Salade de pommes de terre aux pétales de saint-jacques** — page 68

>>> L'ACCORD LOIRE (blanc)

Anjou | Domaine de la Bergerie | Les Pierres Girard | 2006 | Tél. : 02 41 78 85 43 | *6,90 €*

Un vin de Loire typé qui offre une très belle expression du cépage chenin, avec de jolies notes d'abricot, de pêche et de cire et une bouche vive, ronde et suave. Idéal pour créer un contraste tonique sur le fondant de la salade de pommes de terre aux moules dont les notes épicées révèlent la complexité aromatique de l'anjou blanc. L'accord avec les saint-jacques, qui offrent une saveur légèrement douce, se fait plus tendre et met en valeur l'onctuosité du vin.

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*

Autres possibilités : *entre-deux-mers, Collioures blanc*

Régal n°25

LA CARTE DES VINS Régal n° 25

Sélection réalisée par notre sommelier Olivier Bompas.

La plupart des vins de la sélection d'Olivier Bompas peuvent être achetés ou commandés chez les vignerons et leur prix s'entend départ cave. Les autres se trouvent chez les bons cavistes.

LES RECETTES

Régal n°25

>>> L'ACCORD SUD-OUEST (blanc)



Jurançon sec | Domaine Cauhapé | Le Chant des Vignes | 2007 | Tél. : 05 59 21 33 02 | ***10 €***
Un vin blanc du Sud-Ouest généreux et expressif, qui offre une complexe palette aromatique où se mêlent notes florales, agrumes et fruits jaunes. Des parfums en parfaite harmonie avec les citrons confits du tajine qui permet un accord frais et savoureux devenant tout à fait exotique avec la fricassée de pintade et sa garniture de chutney. Avec le velours d'échalote, ricotta et pistache, l'accord se fait tendre et joue sur la dimension végétale du plat maîtrisé par la puissance du vin.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *3-4 ans*

Autres possibilités : *condrieu, alsace pinot gris*

LES RECETTES

Régal n°25

>>> L'ACCORD BOURGOGNE (blanc)



Hautes-côtes-de-nuits | Méo-Camuzet | Clos Saint-Philibert | 2006 | Tél. : 03 80 61 11 05 | ***Prix caviste : 20 €***
Un vin de texture dense, frais et d'une complexe palette aromatique. Le fondant de la pomme de terre s'harmonise avec l'onctuosité du vin que renforce l'effet d'un millésime généreux, tandis que la fraîcheur qui se révèle nettement en milieu de bouche tranche avec le gras du foie poêlé. Les arômes subtils de noisette fraîche de la morille donnent un accord très complet sur le fruité du vin et la note d'élevage en fût, bien mise en valeur en présence de la poitrine fumée de la soupe.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *5-6 ans*

Autres possibilités : *saint-véran, crozes-hermitage*

LES RECETTES

Régal n°25

>>> L'ACCORD TUNISIE (blanc)



Mornag | Les Vignerons de Carthage | Domaine Clipéa | 2006 | Tél. : 01 43 82 11 20 | ***Prix caviste : 9 €***
Une version méditerranéenne du chardonnay qui donne ici un vin au fruité expressif, rond, gras et puissant. Il se révèle suffisamment aromatique pour tenir tête à la note fumée du haddock et renforce sa dimension fruitée au contact des olives noires. Un effet qui se vérifie avec les poivrons rouges qui soulignent en plus le côté tendre du vin. Avec les pommes de terre rôties au four, c'est sur la texture que se fait l'accord, fondant, tendre, savoureux.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *5-6 ans*

Autres possibilités : *corbières blanc, côtes-de-provence*

LES RECETTES

Régal n°25

>>> L'ACCORD ROUSSILLON (vin doux naturel)



Rivesaltes | Vignobles Cazes | Tuilé 1990 | Tél. : 04 68 64 08 26 | ***19 €***
Ce vin possède tous les atouts pour donner des accords très harmonieux avec les desserts à base de café. Son long élevage en foudre de chêne a provoqué une oxydation maîtrisée qui lui confère des arômes de fruits secs, de moka, de cacao et d'épices douces. Onctueux avec juste ce qu'il faut de douceur, il permet des accords ton sur ton avec les babas, le tiramisù ou l'île flottante. Les poires rôties et les écorces d'oranges confites mettent en valeur les notes de fruits confits du vin.
Carafage : *oui* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *20 ans +*

Autres possibilités : *banyuls grand cru, rasteau doré*

Régal n°25



LA LISTE DES COURSES



À GLISSER DANS VOTRE PORTE-MONNAIE



Salade de pommes de terre aux pétales de saint-jacques
POUR 4 PERSONNES
- 6 noix de saint-jacques
- 800 g de petites pommes de terre (ratte ou charlotte)
- 1 pomme
- 8 brins de ciboulette
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 6 c. à soupe d'huile d'olive.

Régal n° 25 page 68

Soupe de pommes de terre, petits « croustillants »
POUR 4 PERSONNES
- 80 g de poitrine fumée
- 3 grosses pommes de terre (bintje)
- 1 pomme de terre à chair ferme (charlotte)
- 2 blancs de poireaux
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 5 cl d'huile.

Régal n° 25 page 62

Blinis de pommes de terre au haddock, sauce aux olives
POUR 8 BLINIS
- 1 filet de haddock de 250 g
- 500 g de pommes de terre bintje
- 1 citron
- 1 échalote
- 1 bouquet de ciboulette
- 3 œufs
- 40 g de beurre
- 10 cl de lait
- 10 cl de crème fluide
- 80 g d'olives noires dénoyautées
- 30 g de farine
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe d'huile d'arachide.

Régal n° 25 page 62

Hareng fumé en salade, crème mousseuse au persil
POUR 4 PERSONNES
- 4 filets de harengs fumés doux
- 8 petites pommes de terre charlotte
- 1 sachet de roquette
- 1 bouquet de persil plat
- 1 pamplemousse rose
- 2 oignons rouges
- 20 cl de crème liquide entière
- 4 c. à soupe d'huile d'olive.

Régal n° 25 page 49

Salade aux 3 AOC
POUR 4 À 5 PERSONNES
- 500 g de lentilles vertes du Puy AOC
- 150 g de lardons fumés
- 200 g de cantal entre-deux
- 3 échalotes
- 1 grappe de chasselas de Moissac
- 5 c. à soupe d'huile de noix
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de moutarde forte.

Régal n° 25 page 27

Velours d'échalote aux perles de ricotta pistachées
POUR 4 PERSONNES
- 250 g d'échalotes
- 30 g de beurre
- 100 g de ricotta
- 30 g de gros raisins secs blonds
- 15 g de pistaches décortiquées
- 1 tablette de bouillon de volaille.

Régal n° 25 page 8

LA LISTE DES COURSES

Pintade à la cannelle et pommes granny
POUR 4 PERSONNES
- 1 pintade de 1,5 kg, prête à cuire
- 5 pommes granny
- 1/2 citron
- 1 orange bio
- 50 g de beurre
- 6 bâtons de cannelle
- Noix muscade
- 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Régal n° 25 page 80

Aiguillettes de canard « aller-retour » au wok
POUR 6 PERSONNES
- 600 g d'aiguillettes de canard
- 2 poivrons
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 30 g de gingembre frais
- 1 citron vert
- 2 tiges de citronnelle
- 2 petits piments frais
- 4 brins de coriandre
- 3 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1 c. à café de sucre
- 3 c. à soupe d'huile.

Régal n° 25 page 79

Canettes aux figues, au miel d'épices et aux noix
POUR 4 PERSONNES
- 2 belles canettes de 1,5 kg chacune, prêtes à cuire
- 12 figues
- 20 cerneaux de noix
- 4 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 2 c. à café de grains de poivre noir
- 3 étoiles de badiane
- 6 graines de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique.

Régal n° 25 page 71

Gâteaux de pommes de terre au foie gras poêlé
POUR 4 PERSONNES
- 300 g de foie gras de canard cru
- 1 kg de pommes de terre de taille moyenne (charlotte, BF 15, belle de Fontenay…)
- 100 g de beurre
- 10 cl de jus de truffe en boîte.

Régal n° 25 page 68

Gratin de pommes de terre aux morilles
POUR 4 PERSONNES
- 1 kg de pommes de terre (belle de Fontenay, charlotte)
- 30 g de morilles séchées
- 25 cl de crème fluide
- 25 cl de lait entier
- 40 g de beurre.

Régal n° 25 page 68

Salade de pommes de terre aux moules
POUR 4 PERSONNES
- 1 kg de moules de bouchot
- 1 kg de pommes de terre roseval
- 1 oignon doux rouge
- 1 échalote
- 1 carotte
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de graines de coriandre.

Régal n° 25 page 64

À GLISSER DANS VOTRE PORTE-MONNAIE

Tiramisù aux *amaretti*
POUR 4 PERSONNES
- 250 g de mascarpone
- 3 œufs extra-frais
- 60 g de cassonade
- 8 *amaretti* (petits macarons italiens) moelleux
- 1 tasse de café serré non sucré refroidi
- 2 c. à soupe de cacao amer.

Régal n° 25 page 85

Macarons café-orange
POUR 6 PERSONNES
- 1 sachet de macarons au chocolat (Daniel Mercier, Monoprix)
- 25 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe d'extrait de café
- 50 g d'écorces d'oranges confites
- 1 c. à soupe de sucre en poudre.

Régal n° 25 page 82

Ile flottante au café
POUR 4 PERSONNES
- 5 œufs extra-frais
- 40 cl de lait entier
- 3 c. à soupe de grains de café
- 100 g de sucre en poudre
- 16 amandes au chocolat.

Régal n° 25 page 82

Poires rôties au sabayon café
POUR 6 PERSONNES
- 6 poires fermes
- 1/2 citron
- 50 g de beurre
- 30 g de sucre en poudre
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 6 pincées de café moulu.

Pour le sabayon
- 6 jaunes d'œufs extra-frais
- 100 g de sucre en poudre
- 20 cl de café serré refroidi
- 1 c. à soupe de cognac.

Régal n° 25 page 84

Pastillas de pintade
POUR 6 PERSONNES
- 1 pintade de 1,2 kg env. en morceaux
- 4 oignons
- 1 bouquet de coriandre
- 50 g de beurre
- 4 œufs
- 6 feuilles de brick
- 125 g d'amandes mondées
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 1 dosette de safran
- 2 pincées de ras el-hanout
- 2 c. à café de cannelle
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- Sucre glace
- 2 c. à soupe d'huile.

Régal n° 25 page 76

Caneton aux petits oignons, sauce au pain d'épice
POUR 4 PERSONNES
- 2 canetons (ou canettes) prêt(e)s à cuire
- 400 g de petits oignons
- 1 orange
- 100 g de raisins secs
- 60 g de pain d'épice
- 25 cl de porto
- 50 g de beurre.

Régal n° 25 page 75


Cassegrain
SUBLIME
RATATOUILLE
À LA PROVENÇALE
ET SON FILET
D'HUILE D'OLIVE.
Cassegrain
RATATOUILLE
www.cassegrain.com
À découvrir au rayon conserves de légumes
suggestion de présentation